ธรรมปฏิบัติ ๑

สรุปธรรมบรรยายประจำปี พ.ศ.๒๕๓๖

ของพระราชพิพัฒนาทร

(หลวงพ่อถาวร จิตฺตถาวโร)

วัดป่าศรีถาวรนิมิต

ที่ตั้ง

เลขที่ 113 หมู่ 8 บ้านบุ่งเข้ ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก มีเนื้อที่ 300 ไร่ ภาพแวดล้อมส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบเชิงเขา ล้อมรอบด้วยทิวเขาของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ มีทางเข้าออกด้านทิศตะวันตกซึ่งเป็นเส้นทางเข้าหมู่บ้านและเป็นเส้นทางเข้าสู่ตัวเมืองนครนายก

ประวัติ

เมื่อปี พ.ศ.2529 คณะศิษย์ของหลวงพ่อถาวรได้ร่วมกันซื้อที่ดินจากชาวบ้านบุ่งเข้ 300 ไร่ จัดตั้งเป็น "ธุดงคสถานถาวรนิมิต" และในวันที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ.2542 ได้รับการจัดตั้งเป็น "วัดป่าศรีถาวรนิมิต"

สถานที่สำคัญ

1. เขตปฏิบัติธรรมแบ่งแยกออกเป็นสัดส่วนได้ 3 เขต คือ เขตสงฆ์ (กุฏิ 21 หลัง), เขตอุบาสก (กุฏิ 30 หลัง ศาลา 1 หลัง) และเขตอุบาสิกา (กุฏิ 55 หลัง ศาลา 3 หลัง)

2. สถานที่สำคัญ ได้แก่ ศาลากระต่ายชมจันทร์, เจดีย์หลวง, โรงทานอเนกประสงค์, ศาลาฟังธรรมเฉลิมพระเกียรติ, อ่างเก็บน้ำคลองสีเสียด, เรือนไทย, ป่าช้า, โรงกรองน้ำดื่ม, ร.ร.ถาวรนิมิต, สถานีวิทยุธรรมะ เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรม

ปี พ.ศ.2552 มีพระภิกษุเข้าจำพรรษา 10 รูป สามเณร 4 รูป อุบาสก 2 คน และอุบาสิกา 22 คน โดยมี พระครูสรพาจน์พิไล (พระมหาชำนาญ ปิยสีโล) เป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่ปี พ.ศ.2547

กิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์
03:30 น. ทำความสะอาดศาลา
04:30 น. นั่งสมาธิ/เดินจงกรม
06:00 น. บิณฑบาต
07:00 น. ทำความสะอาดลานวัด
08:00 น. ทำวัตรเช้า
08:30 น. ญาติโยมถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์
15:00 น. ทำความสะอาดลานวัด/ศาลา
17:00 น. นั่งสมาธิ/เดินจงกรม
17:30 น. ทำวัตรเย็น
19:30 น. ฉันน้ำปานะและรับฟังโอวาท
จากเจ้าอาวาส (เฉพาะพระ-เณร)
ติดต่อเข้าพักเพื่อร่วมปฏิบัติธรรมได้ที่
สถานีวิทยุธรรมะ/ศาลากระต่ายชมจันทร์
037-616635, 037-616639, 087-9135078

การทำสมาธิ

ก่อนนั่งสมาธิ ขอให้อยู่ในลักษณะพร้อมที่จะนั่ง ทำจิตใจให้สบาย ๆ จัดระเบียบท่าทางให้เรียบร้อย เสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย ยกมือพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิษฐานสมาธิว่า

"ขออำนาจคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ คุณความดีทุกประการ จงมาดลจิตใจของข้าพเจ้า รวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ (3ครั้ง) พุทโธ พุทโธ พุทโธ"

เสร็จแล้ว เอามือขวาทับมือซ้ายวางบนตัก ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น จากนั้นหลับตาให้สนิท (ปิดเปลือกตาเบา ๆ พอสบาย) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เช่น ใบหน้า แขน ขา ลำคอ และลำตัว เป็นต้น ทำตัวเองให้สบาย ๆ แล้วสูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ สัก 4-5 ครั้ง หยุดในลักษณะพักผ่อนกายและวาจา แล้วบริกรรม "พุทโธ" โดยสูดลมหายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" พุทโธ ๆ ไปเรื่อย ๆ ประมวลความรู้สึกทั้งหมดไว้ที่คำบริกรรม จะเป็นการกำหนดลมเข้าก็ดี ลมออกก็ดี พุทโธก็ดี แผ่เมตตาก็ดี ทั้งหมดก็เพื่อให้มีสติรู้ชัดในตัวกำหนดอยู่ทุกขณะจิต

เพียรพยายามทำอย่างนี้อยู่เสมอ ๆ ก็จะเกิดเป็นกรรมฐาน คือ กายสบาย จิตใจสบาย การนึกน้อมในกายมาพิจารณา การนึกน้อมในธรรมมาพิจารณา ก็จะเกิดเป็นกรรมฐานทำให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ จากนั้นการดำเนินสติปัญญาก็จะเกิดขึ้น

เมื่อเห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว ให้สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ สัก 4-5 ครั้ง ตั้งจิตเป็นกุศลแล้วทำการแผ่เมตตา (ถ้ามีเวลาหรือสถานที่อำนวย ควรไหว้พระสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิ)

ประวัติและผลงานพระราชพิพัฒนาทร
(หลวงพ่อถาวร จิตฺตถาวโร)

วันเกิด

เกิดวันที่ 4 มีนาคม พ.ศ.2495

ณ บ้านโนนศิลาเลิง กิ่ง อ.ฆ้องชัย จ.กาฬสินธุ์

ที่อยู่ปัจจุบัน

กุฏิสุวรรณเนตร คณะ 3 เลขที่ 969 วัดปทุมวนาราม

ถ.พระราม1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

การศึกษา

พ.ศ.2519 นักธรรมเอก เปรียญธรรม 3 ประโยค

พ.ศ.2524 อักษรศาสตร์บัณฑิต(สันสกฤต ฮินดี)
มหาวิทยาลัยสันสกฤตสัมปุระนานันทะ ประเทศอินเดีย

พ.ศ.2534 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ.2551 ศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การฝึกอบรม

ได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์พระกรรมฐานหลายรูป เช่น หลวงปู่ขาว อนาลโย, หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, พระราชมุนี (โฮม โสภโณ), พระอุดมญาณโมลี (จันทร์ศรี จนฺททีโป) และหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เป็นต้น

งานก่อสร้างวัดและโรงเรียน

1. วัดบ้านโนนศิลาเลิง จ.กาฬสินธุ์
2. วัดบ้านหนองคู จ.กาฬสินธุ์
3. วัดทฤษฎีใหม่ จ.กาฬสินธุ์
4. วัดพระธาตุยาคู จ.กาฬสินธุ์
5. วัดป่าศรีถาวรนิมิต จ.นครนายก
6. วัดธรรมสโรชวนาราม จ.นครนายก
7. ธุดงคสถานถาวรนิมิต จ.นครนายก
8. วัดคุณแม่จันทร์ กรุงเทพฯ
9. วัดอุดมธรรมโปษะกฤษณะวราราม กรุงเทพฯ
10. วัดจันทร์แก้วเพ็ชรถาวรวนาราม จ.สมุทรปราการ
11. วัดเฉลิมพระเกียรติ จ.นครปฐม
12. ธุดงคสถานสงวนฉันทนีถาวรวนาราม จ.นครปฐม
13. วัดป่าศรีถาวรอยุธยา จ.อยุธยา
14. วัดเขาช้างฟุบถาวรวนาราม จ.นครสวรรค์
15. วัดระนองถาวรวนาราม จ.ระนอง
16. วัดถาวรวนาราม จ.จันทบุรี
17. สำนักสงฆ์ศรีถาวรเขาหมี จ.กาญจนบุรี
18. วัดอภัยสุพรรณภูมิ จ.พิษณุโลก
19. วัดป่าศรีถาวร จ.พิษณุโลก
20. วัดป่าศรีถาวรวังตาว จ.น่าน
21. วัดป่าศรีถาวรดงหลวง จ.มุกดาหาร
22. สำนักสงฆ์ศรีถาวรชัยพัฒนา จ.สระแก้ว
23. วัดเนรัญชราวาส เมืองคยา ประเทศอินเดีย
24. วัดป่าศรีถาวรฮิวส์ตัน เท็กซัส สหรัฐอเมริกา
25. วัดพุทธไทยถาวรวนาราม นิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา

---

1. ร.ร.ไตรรัตน์วิทยา จ.กาฬสินธุ์
2. ร.ร.อนุบาลถาวรนิมิต จ.กาฬสินธุ์
3. ร.ร.ถาวรนิมิต จ.นครนายก

คณะผู้ดำเนินการจัดทำ

บรรณาธิการ

พระครูสรพาจน์พิไล (ชำนาญ ปิยสีโล)

รองบรรณาธิการ/รูปเล่ม

พระเลิศ มารชิโน

พระณัฐพล โฆษธมฺโม

ผู้ร่วมดำเนินงาน

พระเกษม สมิทฺโธ

พระนรินทร์ นริสฺสโร

พระสถิตย์ ชาโนทโย

พระสุเมธ สุเมธโส

พระพงศ์พิศาล อคฺคธมฺโม

พระศราวุธ ปภากโร

พระยิ่งยง ฐานุตฺตโร

สามเณรเกสัน ทะวีสด

สามเณรสกุล ภูแลศรี

สามเณรสรศักดิ์ เบญจมาศ

สามเณรคุณนิธิ คงภู่

คุณหมอวิทย์, อุบาสกและ

อุบาสิกาวัดป่าศรีถาวรนิมิต

คำนำ

"การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง" พระพุทธสุภาษิตนี้เองที่ทำให้พระสงฆ์ สามเณร ตลอดถึงอุบาสกและอุบาสิกาวัดป่าศรีถาวรนิมิตได้เพียรพยายามจัดทำหนังสือธรรมะออกมาแจกเป็นธรรมทานอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้เล็งเห็นว่า "ธรรมะ" มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของทุกๆท่าน โดยบุคคลผู้ปฏิบัติตามธรรมแล้วย่อมจะอยู่เป็นสุข อยู่ด้วยความไม่ประมาท และด้วยอานิสงส์แห่งการประพฤติธรรม ย่อมยังบุคคลนั้นให้ได้รับความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ด้วยเหตุนี้จึงเป็นแรงผลักดันให้ชาววัดป่าศรีถาวรนิมิตไม่ย่อท้อในการเผยแพร่ธรรมะดีๆแก่ทุกๆท่าน

"ธรรมปฏิบัติ ๑" เล่มนี้มีเนื้อหาที่สรุปจากหนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" เล่มที่ ๑ ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมธรรมบรรยายของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระราชพิพัฒนาทร (หลวงพ่อถาวร จิตฺตถาวโร) ประจำปี พ.ศ.๒๕๓๖ โดยหลวงพ่อท่านมักจะปรารภกับคณะศิษย์เสมอว่า "การเผยแพร่พระพุทธศาสนา คืองานหลักของหลวงพ่อ" ดังนั้นในฐานะศิษยานุศิษย์จึงได้น้อมนำเอาธรรมะของหลวงพ่อท่านมาสรุปเป็นหนังสือธรรมะเล่มเล็กๆเพื่อความสะดวกต่อการพกพา

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณคุณหมอวิทย์ที่เสียสละเวลาอันมีค่าของท่านที่ได้ช่วยสรุปธรรมบรรยายของหลวงพ่อจากหนังสือ "ธรรมปฏิบัติ" ตลอดถึงชาววัดป่าศรีถาวรนิมิตทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำงานและสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

วัดป่าศรีถาวรนิมิต
๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

สารบัญ

สติปัฏฐาน ๔ .... ๑๐

สำรวมกาย วาจา ใจ ๑๕

ข้อสังเกตจากการปฏิบัติธรรม ๑๙

เข้าใจกรรม ๒๓

ตั้งใจ ๒๗

ยอม ๓๑

ธาตุแท้กรรมฐาน ๓๕

การชนะตนเอง ๓๙

ชีวิตการครองเรือน ๔๕

จุดยืนของครูบาอาจารย์ ๔๙

รักษาดี เพิ่มดี ๕๕

อาหารของใจ ๕๙

ที่ควรยึดของใจฯ ๖๓

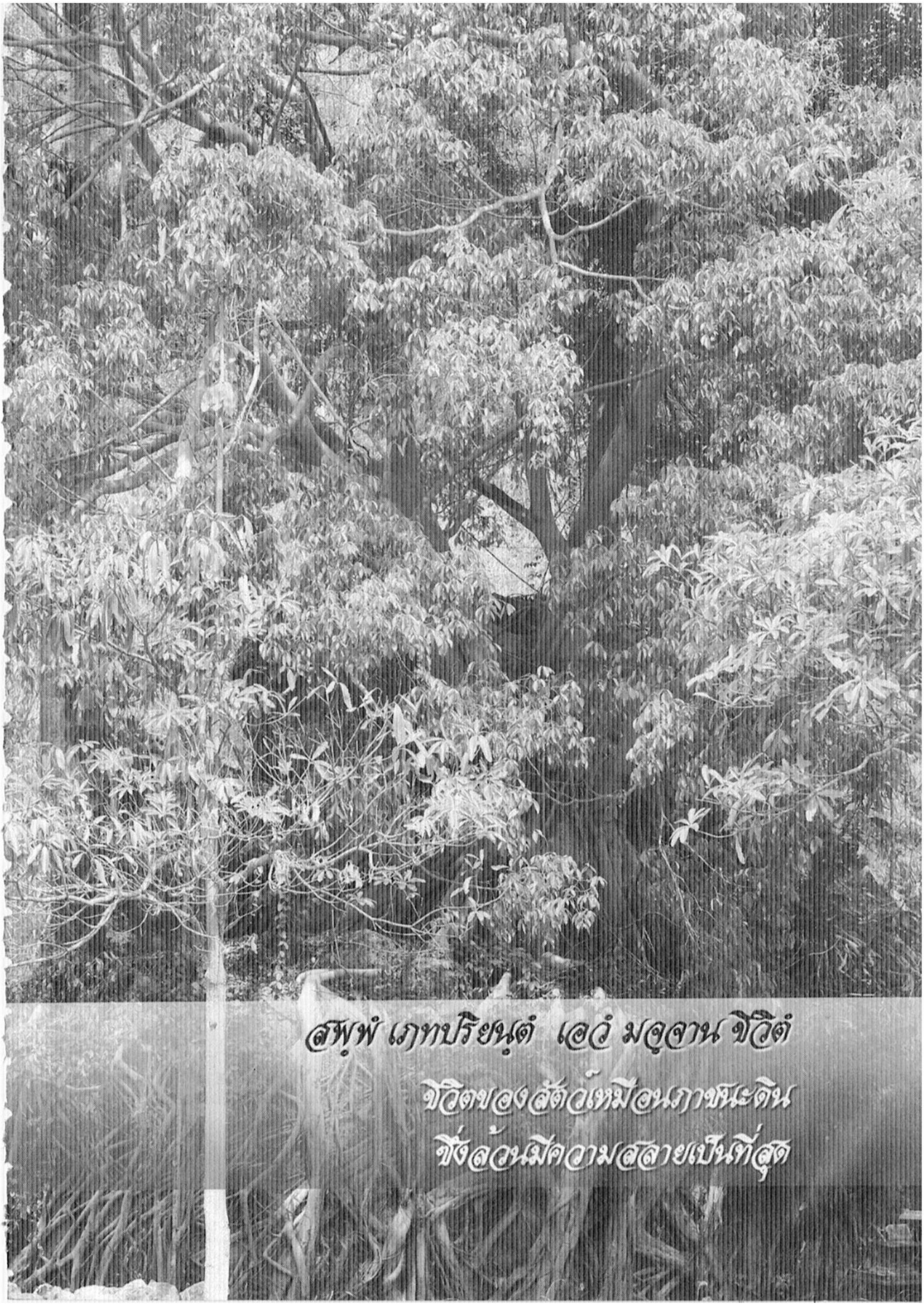
ธรรมกับใจ ๖๘

ความจริงของสังขาร ๗๒

เนกขัมมบารมี ๗๙

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ๘๔

ความเคารพ ๘๘

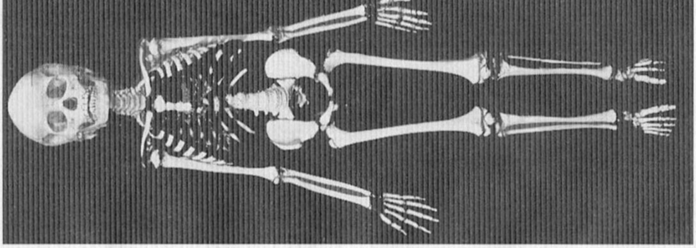

สพฺพํ เภทปริยนฺตํ เอวํ มจฺจาน ชีวิตํ
ชีวิตของสัตว์เหมือนภาชนะดิน
ซึ่งล้วนมีความสลายเป็นที่สุด

สติปัฏฐาน ๔

① ดูความจริงของกาย

- พยายามที่จะให้กายตั้งให้เด่น ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน แค่เพียงกายเรายังพยุงไม่อยู่ ส่วนอื่นใดก็คงทรงอยู่ได้ลำบาก มีสติฝืน ข่ม ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อสติสัมปชัญญะประคองกายอยู่ เท่ากับสร้างความเพียร สร้างอินทรีย์ให้แก่กล้า

- กำหนดโกนผม ลอกหนัง เอาเนื้อออก เอาเอ็นออก เอากระดูกออก แยกเป็นชิ้นเป็นส่วน แม้การนึกว่าคอขาด แขนขาขาด การกำหนดน้อมนึกลักษณะนี้ได้ชื่อว่ารวบรวมจิตใจให้มุ่งอยู่ที่กาย ให้รู้ให้เข้าใจอยู่ที่กาย



➢ เห็นกายในกายอยู่ตลอดเวลา มีสภาพทรง ทรุด เสื่อม สิ้น ตามเหตุปัจจัย มาจากดินก็กลับเป็นดิน มาจากน้ำก็กลับเป็นน้ำ บังคับไม่ได้ กำหนดไม่ได้ ยิ่งพิจารณาเท่าไหร่ ยิ่งเห็นการไม่ควรยึดถือกับกายที่เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลโสโครก ส้วมเคลื่อนที่ได้ ซากศพเคลื่อนที่ได้ ฉาบทาปกปิดด้วยหนังบางๆ เป็นภาระต้องหอบหิ้ว

➢ เฝ้าดูด้วยเหตุผลของใจที่มีอยู่ ความจริงนั้นก็จะละเอียดรอบคอบ เป็นมรรคเป็นผล จนแยกออกได้หมดทุกสัดทุกส่วน จะหลับตาจะลืมตาก็เห็นภาพรวมๆปรากฏอยู่

➢ การปฏิบัติเฝ้าดูฐานะของกายเป็นเบื้องต้น เมื่อละเอียดเข้าไปกว่านั้นก็จะรู้ว่า สุขเกิดทุกข์เกิดมีลักษณะอย่างไร

② รู้เหตุแห่งสุขเหตุแห่งทุกข์

➢ "สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสุขํ วา" สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี เจือปนกันอยู่อย่างนั้น พึงกำหนดได้ด้วยเหตุผลของใจ สุขเกิดขึ้นก็รู้ว่าสุขเกิดขึ้น ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น เฝ้าดูเฝ้าสังเกต จึงจะรู้ใน

เหตุว่า สุขคืออะไร ทุกข์คืออะไร เห็นความจริงของสุขทุกข์ที่เกิดกับกายตลอด

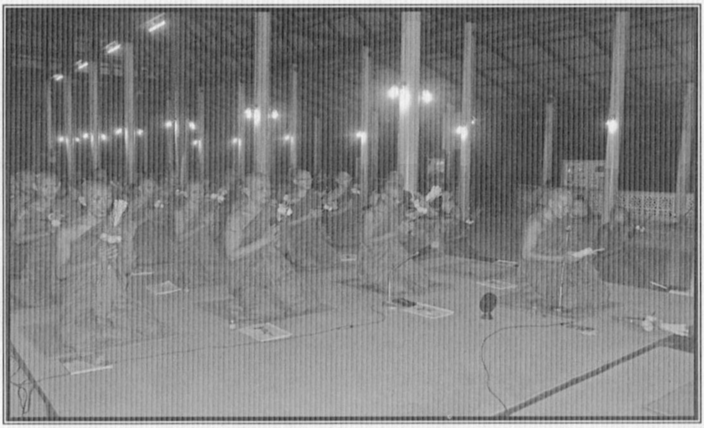
➢ เกิดแล้วเกิดอีก ซ้ำซากจำเจอยู่อย่างนั้น เต็มไปด้วยอาการแห่งการเข้าไปเบียดเบียน เสียดสี ขัดข้องกับสิ่งเหล่านั้น ครั้นเมื่อดูด้วยความจริงจังและจริงใจ จึงเห็นความน่าเบื่อ ขยะแขยง ไม่อยากเกิดแล้วเกิดอีก ไม่อยากไปแล้วไปอีก สลดใจในมนุษย์ผู้ซึ่งหลงในความจอมปลอมของการเสพสุขอยู่กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระเหล่านี้ อำนาจแห่งการเข้าไปยึดไปถืออยู่ จึงมีความสุขความทุกข์อยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ความละเอียดของใจจะวางได้กับทุกสิ่งอย่าง

③ ตัดใจและวางใจได้

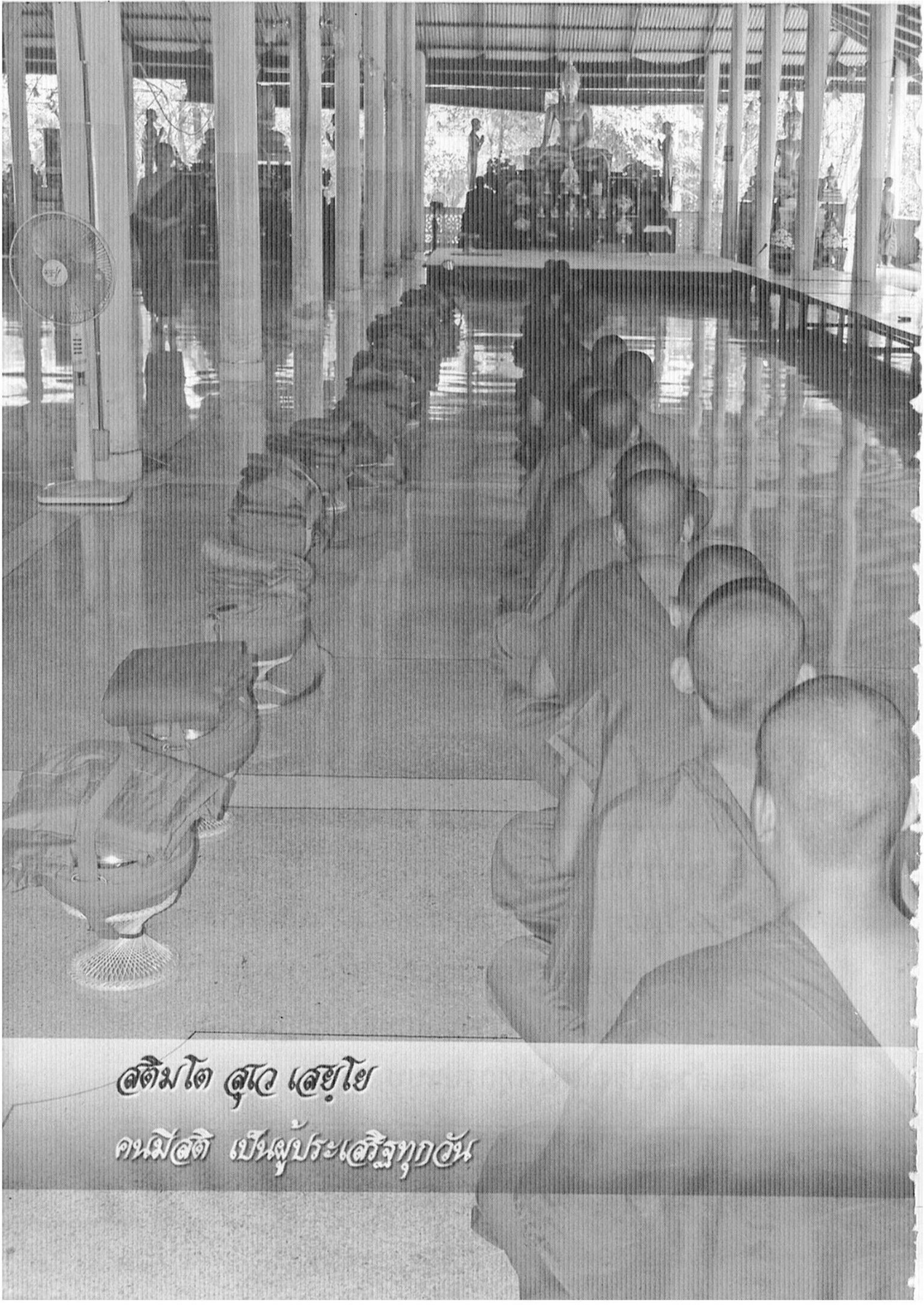
➢ การปรุงแต่งของจิตนี้ ปรุงได้ทุกเรื่องจนนอนเป็นทุกข์ นั่งเป็นทุกข์ เดินเป็นทุกข์ กลัดกลุ้มไปเพราะอำนาจของการขาดสติ พาให้ตัวเองเสียผู้เสียคน เราเฝ้าดูความคิดตัวเองตลอดเวลา จึงจับขโมยได้ว่าคืออะไร ปรุงแต่งไปก็แค่นั้น ปรุงไปก็ไม่ได้ดีขึ้น พอหยุดแล้วมันก็เย็น พอเย็นแล้วก็วาง พอวางแล้วก็เห็นเหตุแห่งความจริงทุกสิ่งทุกอย่าง

④ มีสติสัมปชัญญะ

➢ การปลูกฝังสติสัมปชัญญะให้รู้เด่นเห็นชัดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ดูอาการของลม ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมสั้นลมยาวก็ให้รู้ ลมเบาลมแรงก็ให้รู้ ลมปกติก็ให้รู้เด่นเห็นชัด ถ้าง่วงต้องรู้ว่าตัวเองง่วง อย่าปล่อยให้สัปหงกเพราะขาดสติ ถูกนิวรณ์ครอบงำ



➢ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์โดยส่วนมาก มีลมเป็นเครื่องอยู่ เรียกว่า "วิหารธรรม" เป็นความจำเป็นของการประคองสติสัมปชัญญะ ถ้าเราไม่รู้เท่าทันต่อการปรุงแต่งของจิต เราจะเสียหลักเสียศูนย์ พอเผลอสติแล้วจะปรุงแต่งได้ทุกรูปแบบ


สติมโต สุเว เสยฺโย
คนมีสติ เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน

สำรวมกาย วาจา ใจ

① อานาปานสติ

➢ คือ การกำหนดระลึกรู้ รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นการรวมความคิดให้อยู่จุดเดียว "กายเบาจิตเบา กายเย็นจิตเย็น" จะมีผลในทางปฏิบัติ "นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ" ความสุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี

② การให้อภัย

➢ การให้สิ่งของหรือการให้ใดๆ เป็นการผูกไว้ซึ่งคุณงามความดีของใจ ส่วนการให้อภัยเป็นยอดของการให้ทั้งหลายทั้งปวง ชีวิตนี้ยุ่งยากวุ่นวายเพราะให้อภัยกันไม่ได้

③ ปิยวาจา

➢ ทำชั่วด้วยคำพูดได้ อย่างอื่นก็ทำได้หมด เพราะฉะนั้นต้องระวังรักษา พยายามมีปิยวาจา ให้รักษาน้ำใจซึ่งกันและกัน ออกกำลังกายยังมีกำลัง ถ้าเราจะเสียสละความรู้สึก ยิ่งมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

④ ข้อวัตรปฏิบัติ

➢ การที่เราจะวางตัวเราได้ด้วยความเหมาะสมนั้น เพราะเรารู้ว่า กรรมใครก่อคนนั้นรับไป บาปบุญกรรมเป็นเรื่องของแต่ละคน

➢ หากเรานั้นเดินสวนทางต่อความรู้สึกนึกคิดของตนได้ เดินสวนทางต่อความต้องการของตนเองได้ ความละเอียดของสติปัญญาจะพาข้อปฏิบัติของเราให้ห่างไกลจากอำนาจ ตัวโกรธ ตัวโลภ ตัวหลง แม้ที่สุดอำนาจตัวยึดจะหมดไปจากจิตใจของเรา

⑤ พิจารณากาย เวทนา และจิต

➢ เฝ้าดูเฝ้าสังเกตอยู่ในกายของตนเอง มีความแปรปรวน ทรงทรุดอยู่ตลอดเวลา ผมเปลี่ยนสีอยู่ตลอด เนื้อหนังมังสาเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลา กายนี้ให้เข้าใจว่าบังคับไม่ได้ ขอร้องไม่ได้

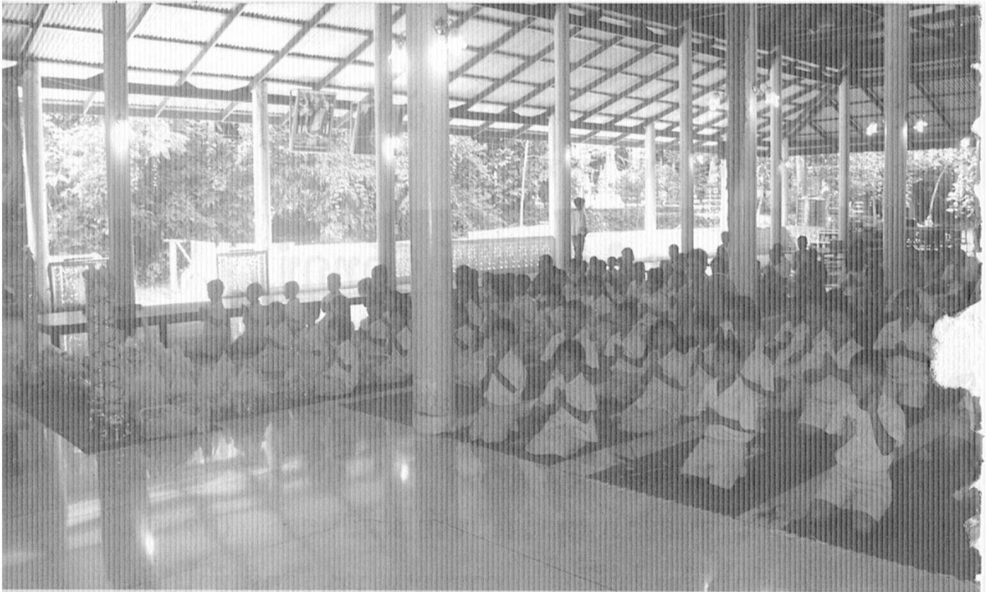
➢ เมื่อเรากำหนดอาการของกายแล้วเราก็ดูความจริงของจิตใจ ใจคือความคิด มีลักษณะของความแปรปรวน รวนเรเกิดอยู่ตลอด เช้าอย่าง เที่ยงอย่าง เย็นอย่าง ให้เราเฝ้าดูเฝ้าสังเกต วิเคราะห์วิจัย ผู้ใด

เฝ้ารักษาดูจิตใจของตนเองได้ ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ห่างไกลจากพญามาร

๖ ใครทำให้เกิดทุกข์

➢ เจตนาคือที่ตั้งของกรรม ถ้าเรามีเจตนาก็เป็นกรรมทั้งนั้น ถ้าไม่มีเจตนา เผลอไปก็เป็นโมฆกรรม

➢ ความจงใจ ความตั้งใจ ทำให้เกิดความผูกพันพัวพัน จนสร้างเหตุสร้างปัจจัยไม่มีสิ้นสุด เกิดแล้วเกิดอีกไม่รู้จบไม่รู้สิ้น การถอนความรู้สึกที่เข้าไปตั้งมั่นผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ถอนได้ยากที่สุด ใครเป็นคนทำให้เกิดทุกข์? ก็เพราะเราเองขาดสติ ทำให้เราสร้างเวรสร้างกรรมให้กับใจของตนเอง เดือดร้อน เศร้าหมอง ขุ่นมัวเอง ไม่มีใครทำเราได้ ถ้าเราไม่ปล่อยความรู้สึกนึกคิดตัวเองไปตามกระแสอำนาจแห่งกิเลส



อนตฺถํ ปริวชฺเชติ อตฺถํ คณฺหาติ ปณฺฑิโต

บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

ข้อสังเกตจากการปฏิบัติธรรม

① ปลูกศรัทธา

➢ การปลูกศรัทธาความเลื่อมใส ต้องมีความขยันอดทน เอาใจใส่ดีพอ บางทีต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม บางทีอาศัยแรงจูงใจให้เข้าสู่คุณงามความดี

➢ สิ่งที่เกิดกับตัวเรานั้น พยายามทำความจริงให้ปรากฏขึ้นว่า เหตุนี้มีที่มาที่ไป มีเชื้อหรือมีปัจจัยสิ่งที่ทำให้เกิดให้มี ให้กำหนดลงไปในสิ่งที่มีเกิดขึ้นกับสิ่งเหล่านั้น ย้อนกลับไปกลับมาเรียกว่า อนุโลมปฏิโลม

➢ "โยนิโสมนสิการ" ทำไว้ในใจได้ความละเอียดคือความแยบคาย จะเพิ่มความเชื่อความเลื่อมใสให้กับใจของเราได้มากขึ้น

② รักษาดี

➢ เราเกิดมาถึงป่านนี้แล้ว มาพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปในใจว่า เราอยู่ได้ด้วยความดี ถ้าไม่มีความดีเราอยู่ไม่ได้ถึงขนาดนี้หรอก อย่าปล่อยให้เราเสียคนเพราะ

สิ่งเล็กๆน้อยๆ อย่าตาบอดเพราะขี้ผง อย่าตาบอดเพราะเส้นผมบังภูเขา ถ้าเราไม่มีดีจะรักษา ตัวเราก็หมดท่า หมดราคา เสียผู้เสียคนเพราะอำนาจฝ่ายต่ำมาแทนที่

③ มีคุณธรรม

➢ ฉันทะ คือปลูกความพอใจให้มากขึ้น วิริยะ คือฝากฝังความเพียรในการปฏิบัติ จิตตะ คือมีความสนใจเอาใจใส่ วิมังสา คือปัญญาหมั่นตรึกตรองอย่างต่อเนื่อง ถ้าธรรม 4 ข้อนี้เข้าไปเกิดในหัวใจมนุษย์ผู้ใด มนุษย์ผู้นั้นจะมีความสำเร็จทุกแง่ ทุกมุม ทุกด้าน ช้าบ้างเร็วบ้างอยู่ที่ความตั้งใจ

➢ พยายามเอาชนะความชั่วด้วยความดี เอาชนะการโกรธด้วยการไม่โกรธ เอาชนะการจองเวรด้วยการไม่จองเวร แม้เอาชนะอื่นใดก็เอาชนะในสิ่งตรงกันข้ามทั้งนั้น

➢ “สทฺธา สาธุ ปติฏฺฐิตา” มีความเชื่อมั่นแล้วความสำเร็จจะเกิดขึ้น

④ รักเดียวใจเดียว

➢ ความอยากความต้องการของมนุษย์เป็นเรื่องที่ไม่มีคำอธิบาย กิเลสนั้นไม่มีฝั่งไม่มีฝา ไม่มีขอบเขต "เอวังภาโว" เป็นของมันอย่างนั้น "เอวังภาวี" มีอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรตั้งแต่ก่อนเราเกิดแล้ว "เอวังอนตีโต" ใครจะเป็นคนกำหนดกฎเกณฑ์ให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ได้

➢ สามีภรรยาที่บอกว่ารักกันมากที่สุด รักมากก็เกลียดมาก รักมากก็ชังมาก เป็นของคู่กันอยู่ตลอดเวลา ดีวันนี้ วันต่อไปมันคงเปลี่ยนแปลงไป ที่เราทนไม่ได้เพราะอำนาจยึดมันมาก

➢ ถ้าใจเราเย็นลงแล้ว สงบลงแล้ว จะรู้ว่าที่เดือดร้อนวุ่นวาย ฆ่ากันทำลายกัน เพราะพยายามที่จะเอาให้ได้ดั่งใจ ดังกิเลสมนุษย์ที่สมมติกันอยู่ ใจเราเองยังไม่ค่อยจะอยู่เลย บางวันขึ้นๆลงๆ แล้วใจคนอื่นหรือจะไม่ขึ้นไม่ลง แม้แต่นอนด้วยกันยังฝันไปคนละเรื่อง แล้วเมื่อห่างกันไป 7 วัน 7 เดือน 7 ปี อย่าคิดว่าจะเหมือนเดิม ไม่เหมือนเดิมแล้วก็ไม่เป็นอย่างเดิม

กมฺมํ สตฺเต วิภชติ ยทิทํ หีนปฺปณีตตาย

กรรมย่อมจำแนกสัตว์ คือให้ทรามและประณีต

① ศีลบกพร่อง

➢ เพียงแต่ศีล5 ต้องอยู่อย่างละเอียด ไม่ทรมานสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ แม้ที่สุดรู้อยู่ว่าเขาฆ่ามาเพื่อเรายังทานไม่ได้

➢ สิ่งใดที่มีเจ้าของ ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา บุตรธิดา สิ่งอื่นใดที่มีเจ้าของหวงแหน ต้องระมัดระวังไม่เห็นแก่ได้ อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร นึกว่าเขาไม่รู้ไม่เห็น

➢ การพูดจานั้น บางทีนึกว่าไม่เป็นอะไร พูดทีเล่นทีจริง พูดไปพูดมากลายเป็นเลอะเทอะ ทำให้เสียผู้เสียคน พูดมากยุ่งมาก พูดน้อยยุ่งน้อย หากจำต้องพูด พูดแต่สิ่งที่จำเป็น

② วิสัยของกรรม

➢ สนิมเกิดแต่เหล็กก็ทำลายเหล็กเองใครจะไปทำลายไม่ได้ เดือดร้อนเอง เศร้าหมองขุ่นมัวเอง พึงรู้ด้วยเหตุด้วยผลเป็นอย่างนั้น

③ อำนาจความดีความชั่ว

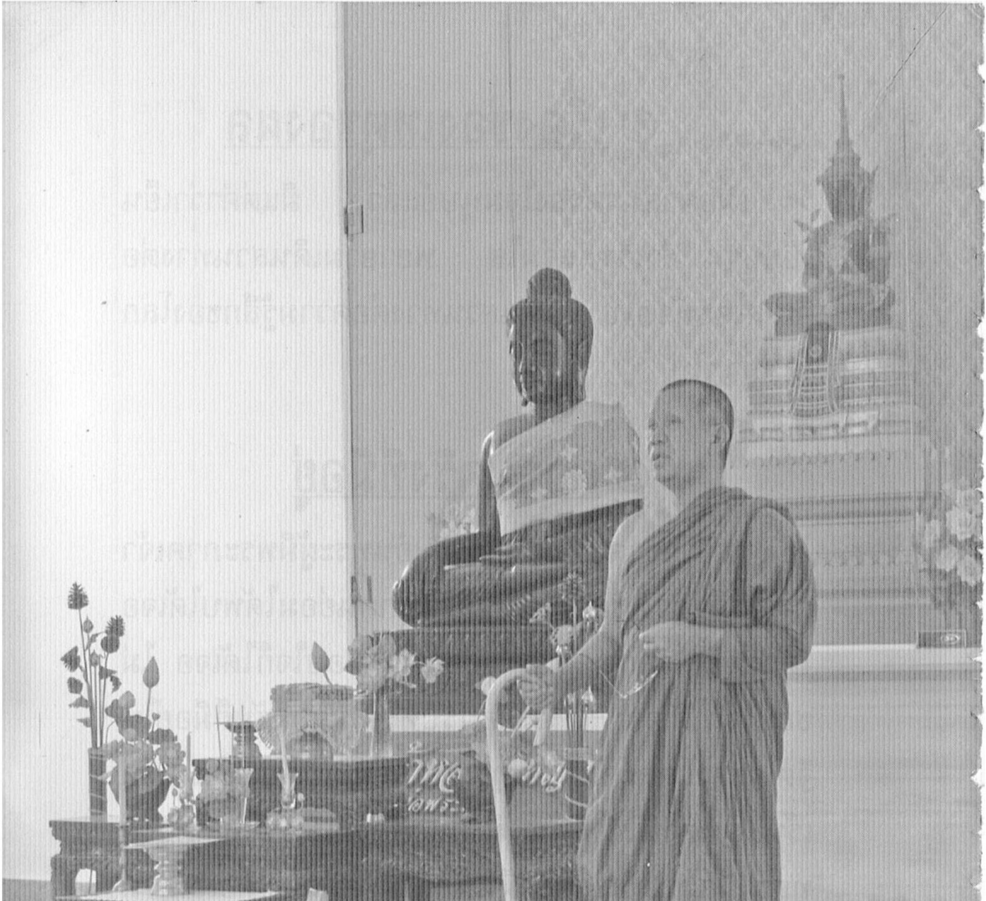
➢ ในที่สุดจะอยู่ได้ด้วยบุญด้วยบาป ด้วยกรรมดีกรรมชั่วของแต่ละคน ซึ่งเห็นความแตกต่างกันมาก กรรมชั่วให้ผลก็อย่างนั้น กรรมดีให้ผลก็อย่างนี้ เห็นอยู่ว่าลักษณะของคนเกินกันทุกรูปแบบ แม้มนุษย์ซึ่งเกินกว่าสัตว์โดยทั่วไปเพราะอำนาจของศาสนาครองใจมนุษย์

④ เรื่องของเหตุของผล

➢ เมื่อศาสนาครองใจมนุษย์แล้ว มีแต่คำว่าเย็น เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส พยายามเดินสวนทางต่อกิเลสโดยทั่วๆไป เดินสวนทางต่อความรู้สึกของโลกโดยทั่วๆไป

⑤ ความจริงที่มีอยู่

➢ "สวากขาตธรรม" ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ของจริงเป็นสิ่งที่ทุกคนย่อมได้พบได้เจอได้เห็น ไม่ว่าจะลักษณะอย่างไร ชอบใจก็ได้เจอ ไม่ชอบใจก็ได้เจอ จะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็มีอยู่ในจิตใจของแต่ละคน ทุกคนที่เฝ้าฝึกปฏิบัติย่อมหลีกเร้นสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น มีร้อนก็ต้องมีเย็น มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีสรรเสริญก็ต้องมีนินทา มียศก็ต้องเสื่อมยศ มีลาภก็ต้องเสื่อมลาภ ที่ตัวเราวุ่นวายสับสนทุกวันนี้เพราะสิ่งที่ไม่ได้ดั่งใจ เพราะไม่เป็นดังที่เราต้องการ



นตฺถิ โลเก รโห นาม ปาปกมฺมํ ปกุพฺพโต

ชื่อว่าที่ลับของผู้ทำบาปกรรมไม่มีในโลก

① สร้างความดี

➢ วันเวลาล่วงไปผ่านไป ไม่ได้ย้อนกลับมาอีก อายุขัยของเราเองก็เสื่อมลงทุกวันๆ บัดนี้เราได้อะไรจากการอยู่ การนั่งอยู่เฉยๆหายใจทิ้งไม่ได้อะไร ต้องเฝ้าดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกจึงจะได้

➢ ศีล คือการตั้งใจงด เว้น ตั้งใจหยุด ละ "เจตนาหํ ภิกฺขเว กมฺมํ วทามิ" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าเจตนานั้นเป็นที่ตั้งของกรรม

➢ สมัยยังเป็นเด็กยังเล่นยังซุกซนอยู่ ยังไม่ได้ชื่อว่ามีศีล ยังไม่ได้ชื่อว่าทำกรรมดี กรรมชั่ว เพราะตอนนั้นเป็นโมหกรรม หรือบาปบริสุทธิ์

➢ เมื่อตั้งใจแล้ว ทุกอย่างก็สำเร็จได้ ทุกอย่างก็สะดวกสบายได้ ตั้งใจเลิก ตั้งใจหยุด ตั้งใจวาง ตั้งใจละ ทำดี พูดดี คิดดีที่สุด แม้เราตั้งใจดีที่สุดแล้วอะไรจะเป็นอะไรก็ไม่ว่ากัน เพราะวางอดีตอนาคตได้แล้ว ปัจจุบันธรรมก็สมบูรณ์ไพบูลย์

② ใจกว้าง

➢ มนุษย์นี้ไม่ได้อยู่คนเดียว จะต้องอยู่กันหลายคน เราควรแบ่งปันสิ่งที่ควรให้ ซึ่งไม่ขัดต่อธรรมวินัยหรือกฎเกณฑ์ของสังคม ควรใจกว้างเพราะรู้ว่ากินคนเดียวไม่มีความสุข ต้องแบ่งกัน ช่วยกันคนละนิดละหน่อยดูว่าอิ่มหมีพีมัน สนุกสนานดี มีเพื่อนดี

➢ การเปิดใจกว้าง จึงเป็นการเสียสละความรู้สึกถึงแม้จะชอบไม่ชอบ ถึงแม้จะรักจะชัง เราก็เสียสละความรู้สึก นั่นเป็นยอดแห่งคุณธรรม

③ สละความรู้สึก

➢ "นตฺถิ โลเก อนินฺทิโต" คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก จะดีสุดก็ถูกนินทา จะร้ายสุดก็ถูกนินทา แม้แต่พระพุทธเจ้าสมัยที่ยังมีพระชนม์ชีพก็ยังถูกนินทา ถูกกล่าวร้าย

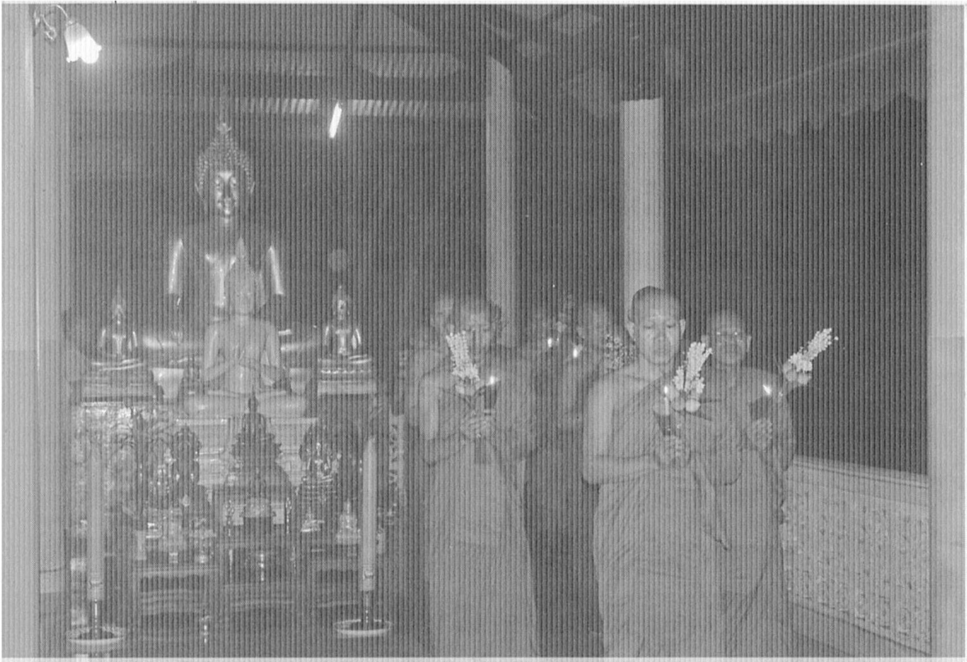
➢ การอยู่ในสังคมนั้น ต้องสละความรู้สึกให้มาก ๆ คือไม่ได้ดั่งใจเจ้าของ ถ้าเราไม่สละความรู้สึกตัวนี้ออกเราก็ลำบาก ผูกไว้สุมไว้เป็นกองฟืนกองไฟมหึมา

④ รักษาดี

➢ ถ้าเราไม่ตั้งใจทำความดี ไม่ตั้งใจที่จะรักษาดี ก็อย่างที่ว่า บอดเมื่อแก่ แย่ในที่สุด เรือจมตอนที่จะข้ามฝั่ง ต้องคอยระวังอยู่ตลอดเวลา

➢ ถ้าเราไม่มีความตั้งใจ อะไรๆก็ดีได้ยาก อย่าทำเพราะเขาว่า อย่าทำเพราะไม่รู้ อย่าทำเพราะทนต่อความรู้สึกตัวเองไม่ได้ ต้องมีดีจากใจที่เห็นแล้วพิจารณาแล้วว่ามีดี

➢ ที่เราเฝ้าฝึก เฝ้าดู เฝ้าสังเกต ความละเอียดของใจ ความละเอียดของศีลก็เกิดขึ้น เกิด "ธรรมฐิติ" คือความจริงที่ตั้งอยู่ในใจของตัวเรา หยาบก็รู้ ละเอียดก็รู้ ความแตกต่างของสิ่งที่มีอยู่โดยทั่วไปจะปรากฏได้ด้วยเหตุผล อาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ก็เห็นเด่นชัด



อตฺตนา โจทยตฺตานํ

จงเตือนตนด้วยตนเอง

① การยอมรับ

➢ ชีวิตอยู่ได้ด้วยการแก้ไขและปรับปรุงตัวเอง อย่าโทษคนอื่นมากกว่าโทษตัวเอง อย่าเตือนคนอื่นมากกว่าเตือนตัวเอง เราพยายามสอนตัวเองตลอดเวลา

➢ การท้วงติง การตักเตือน ไม่ใช่การเพ่งโทษหรือจับผิด แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์เขาประโยชน์เรา ถ้าเรายอมรับความคิดของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน การอยู่ร่วมหมู่คณะก็จะง่าย

② สร้างคุณงามความดี

➢ เราทั้งหลายมีโอกาสสร้างสมคุณงามความดีร่วมกัน โอกาสที่ครูบาอาจารย์จะมา โอกาสที่ญาติโยมจะมาร่วมกันเช่นนี้ เป็นโอกาสที่ทำได้ยาก ทำได้ลำบาก ถ้าจิตใจไม่สะอาดไม่บริสุทธิ์ก็ยากต่อการที่มาร่วมหมู่ร่วมคณะ

➢ เราทั้งหลายจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เหมาะให้งามให้สะดวก ทำอื่นใดก็เป็นบุญเป็นกุศลกับทุกผู้ทุกคน เป็นโอกาสสร้างบารมีร่วมกัน ความดีเป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายในที่ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้

③ ลักษณะของความดี

➢ เราต้องมีงานเป็นเครื่องยึดเครื่องผูกของใจ เราจะมีดีตามกรรมตามวาระที่ได้ทำและรับผิดชอบ

➢ เรามีหน้าที่อะไรก็พยายามทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุดตามสมมติของโลกที่กำหนดกันไว้ ซึ่งไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย ไม่ขัดต่อศีลธรรม ไม่ขัดต่อกฎหมายบ้านเมือง

➢ ไม่มีภพภูมิใดดีเท่ากับการเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อเรามีการเกิดที่ดีที่สุดแล้ว ควรจะทำภพภูมิเราให้ดีขึ้น

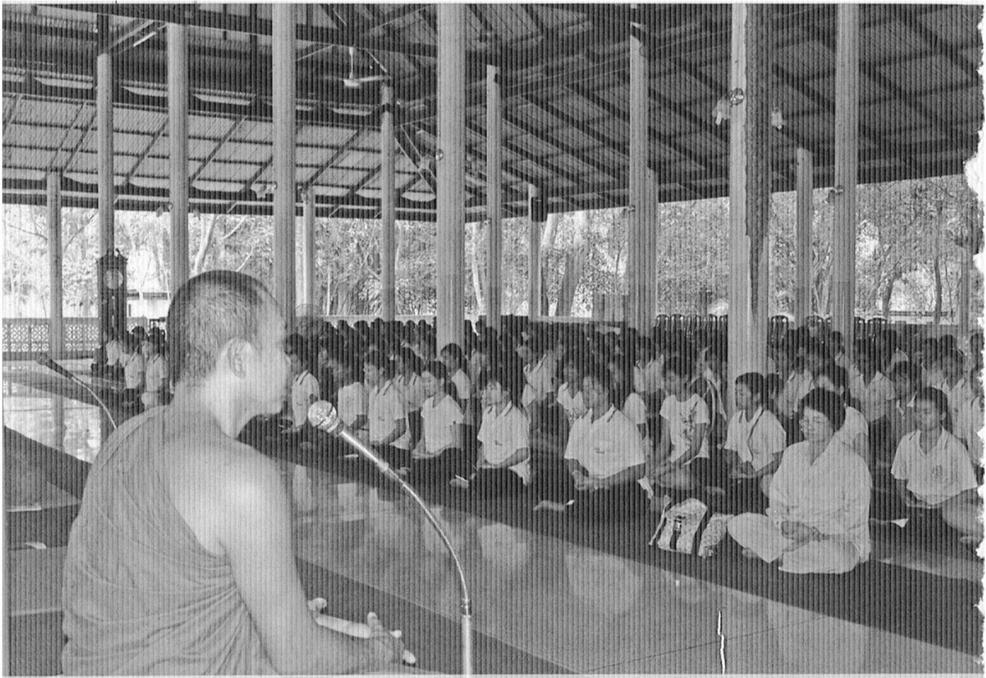
➢ "มนุสฺสเทโว" เป็นมนุษย์แต่จิตใจเป็นเทวดา, "มนุสฺสพรหฺโม" เป็นมนุษย์แต่จิตใจนั้นเป็นพรหม, "มนุสฺสติรจฺฉาโน" เป็นมนุษย์แต่จิตใจนั้นเป็นสัตว์, "มนุสฺสเปโต" เป็นมนุษย์แต่จิตใจนั้นละจากคุณงามความดี

④ ดีแท้ของใจ

➢ ถ้าคนเรานั้นดีจริงจะต้องนิ่งกับทุกสิ่งทุกอย่าง

➢ มีไว้ดู มีไว้รับรู้ มีไว้ฟัง มีไว้สัมผัส ให้เราเห็นสิ่งนั้นคือของที่มีอยู่ ทนได้ต่อสิ่งที่มีอยู่ ทนต่อความจริง ต้องวิเคราะห์วิจารณ์ได้ ไม่มีอะไรที่จะได้ดั่งใจเรา ทุกข์ร้อนวุ่นวายเพราะสิ่งที่ไม่ได้ดั่งใจ

➢ ศาสนานั้นเป็นของจริงไม่ใช่ของเก๊ ขอให้เราจริงต่อตัวเองและจริงต่อสิ่งที่มีอยู่ อย่าไปรอ อย่าไปมีข้อแม้ คำไหนก็ต้องคำนั้น เด็ดขาดแล้วเป็นอันหนึ่งอันเดียวทันที เพราะมรรคผลในทางปฏิบัติต้องปลูกฝังด้วยความจริงคือ ใจ



สติ โลกสฺมิ ชาคโร

สติเป็นเครื่องตื่นอยู่ของโลก

ธาตุแท้กรรมฐาน

① มีสติสัมปชัญญะ

➢ ภาวนา คือ การสร้างความไพบูลย์ของสติสัมปชัญญะ นั่ง นอน เดิน ยืนกำหนด อย่านั่งให้หลับ อย่านั่งเอาเคลิ้ม ไม่ได้มานั่งเอาชั่วโมง พยายามฝึกฝืน ข่ม ทน เพียรขัดเกลาตัวเอง เฝ้าดูเฝ้าสังเกต เฝ้ากำหนดด้วยเหตุด้วยผล ถึงจะรู้ความจริงภายในจิตใจที่มีอยู่

➢ ดูกายก็ให้เห็นตั้งแต่เกิดยันตาย ดูความคิดก็ให้เห็นความคิด ตั้งแต่เช้ายันเย็น เย็นยันสว่าง

➢ เกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์บ่อยๆ จำเจซ้ำซากน่าเบื่อน่าสลดสังเวชใจ ไม่เห็นความจริงคือความทุกข์ที่มีอยู่เรานี่โง่รับใช้สิ่งไม่เป็นสาระไม่มีที่สิ้นสุด

➢ ดิ้นก็ไม่หยุดแถมยิ่งดิ้นยิ่งมัด ยิ่งดิ้นยิ่งเอาตัวไม่รอด หาความเป็นอิสระในจิตใจตัวเองได้ไม่ อุปมาเหมือนสุนัขแทะกระดูก ไม่อิ่มหรอก

② รู้เข้าใจกรรมฐาน

➢ "ยถา ภูตํ ปชานาติ" พอจิตรวมตัวลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ย่อมรู้ได้ตามความเป็นจริง

➢ กรรมฐาน คือ งานของใจที่มีเครื่องยึดเครื่องผูกของใจ ถ้าภาวนาเป็นแล้วมันเป็นของมันเองนั่นแหละ จิตลงไปแล้วสว่าง สงบ แล้วก็เย็น พอถึงจุดหนึ่งแล้วไม่มีคำอธิบาย ความอัศจรรย์ของใจเราก็เกิดขึ้น ทำให้เรามั่นใจในสิ่งที่เราเกิดเป็นมนุษย์

➢ เกิดมาหาความจบสิ้นได้ ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน ปัญญาเมื่อเกิดขึ้นกับตัวเรา "วิชฺชา อุทปาทิ" สิ่งที่ได้เห็นได้ดูได้สัมผัส เกิดความรู้แจ้งแทงตลอด "อาโลโก อุทปาทิ" หมดสงสัย แม้ว่าจะกำหนดเรื่องอะไรมาพิจารณาก็หมดสงสัย

③ มุ่งเพื่อความพ้นทุกข์

➢ การฝึกการปฏิบัติเน้นในเรื่องการยกฐานะ คือจิตวิญญาณของเราให้ดีขึ้น ไม่ให้ตกต่ำเพราะสิ่งที่มีอยู่ มุ่งเพื่อความหลุดพ้น มุ่งเพื่อความพ้นทุกข์ที่มีอยู่

④ กำหนดองค์ภาวนา

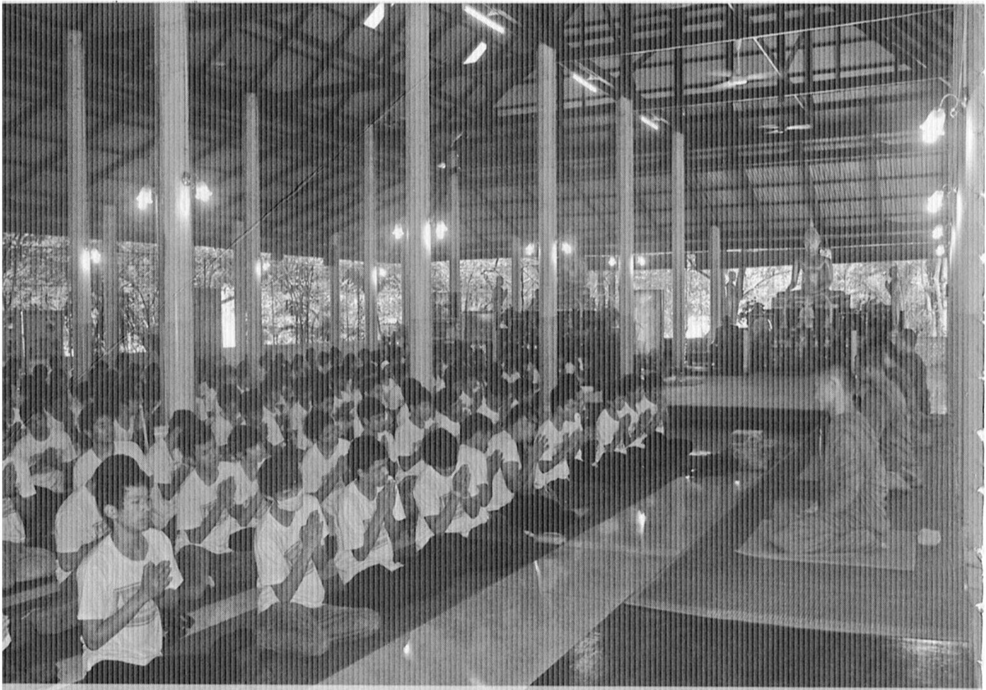
➢ ต้องฝืนนิดฝืนหน่อย ต้องปรับ ไม่ปล่อยให้หลับหรือเคลิ้ม การประคองใจ คือการประคองสติสัมปชัญญะ เฝ้าจนรู้ว่าใจอยู่ตรงไหน จิตใจอยู่กับอะไร

➢ สมถภาวนา เรียกว่า บาทฐานของใจ ฐานรากของใจ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว

➢ วิปัสสนาภาวนา คือการกำหนดแยกแยะออก สิ่งที่เกิดกับเนื้อกับตัวตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า จนรู้ว่าองค์ภาวนาเกิดขึ้นกับตัวเราแล้ว เบา เย็น สงบ สว่าง เข้าใจในกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่กำเริบไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มีอยู่

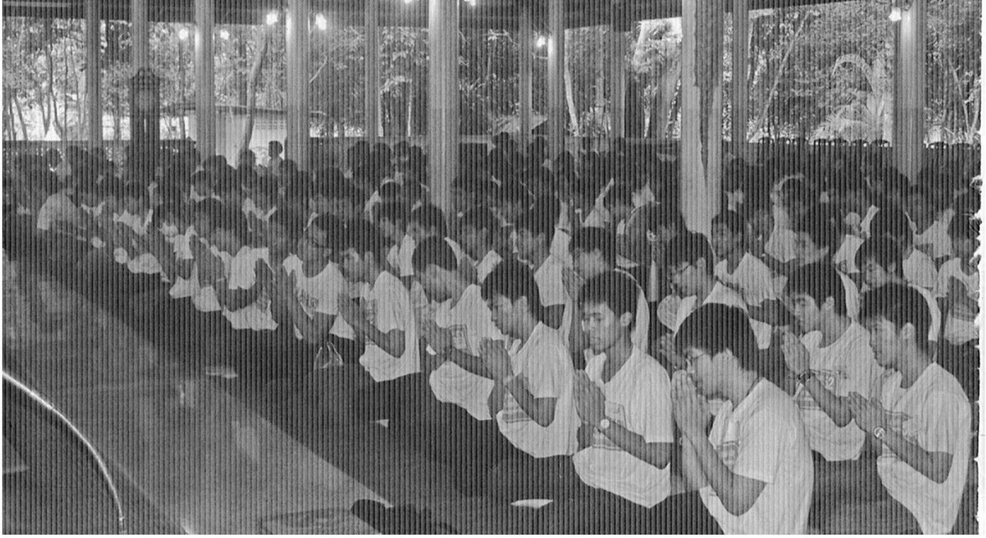
➢ หากจะง่วงหรือจะเคลิ้ม ก็สูดลมหายใจเข้าออกยาวๆลึกๆ หรือกลั้นลมหายใจเข้าออก หรือกดฟันด้วยฟัน

➢ น้ำใสมองเห็นตัวปลา ใจพอเย็นลงแล้วมองเห็นปัญหาต่างๆได้หมด



ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ

ความสิ้นตัณหา ย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง



① ชนะด้วยคุณงามความดี

➢ ไม่มีการชนะใดๆ เกินกว่าการเอาชนะตัวเอง การเอาชนะข้าศึกของใจ เป็นการเอาชนะด้วยคุณงามความดี

➢ กิเลสมันฉลาดแหลมคม เคยเหยียบหัวใจมามากต่อมาก เราก็เสียท่า เมื่อเป็นอย่างนี้เอาดีใส่ เอาธรรมใส่ ธรรมถ้าถึงไหนแล้วกิเลสอยู่ไม่ได้

② ชนะที่ไม่ต้องกลับแพ้

➢ เมื่อปัญญาละเอียดขึ้นแล้ว มรรคผลในทางปฏิบัติ (มรรค 8) ลงตัวเป็นอันเดียวกันหมด ความละเอียดของการกระทำ คำพูด ความคิด มีหลักมีฐาน มีเหตุมีผล เป็นบุคคลที่ชนะทุกสิ่งทุกอย่าง เรียกว่าชนะไม่ต้องกลับแพ้ อยู่ตรงไหนก็สบาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่วุ่นวาย ใจมันเย็น รู้จนหมด หายสงสัย

③ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

➢ อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความขยัน, อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา, กัลยาณมิตตตา มิตรดี เพื่อนดี ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ชีวิตนี้มีพรหมจรรย์จบอยู่, อัตตสัมมปณิธิ การวางตัวของเราให้เหมาะให้ควร

➢ อธิศีล เน้นในเรื่องความละเอียดของศีลของตัวเอง เป็นคนที่ค่อนข้างจะละเอียดกับสิ่งที่รับผิดชอบ, อธิจิต จิตใจเราละเอียดรอบคอบกับสิ่งที่คิดนึกปรุงแต่ง, อธิปัญญา ความรู้ที่มีอยู่จะละเอียดขึ้น กับสิ่งที่เรารู้ทั้งหมด

➢ ตาได้ดู หูได้ฟัง ใจได้รับรู้ ปัญญาซึ่งกำหนดด้วยเหตุด้วยผลจะละเอียดขึ้นกับทุกสิ่งทุกอย่าง ความจริงในใจเราก็จะเกิดความอัศจรรย์ขึ้นว่า “จกฺขุ อุทปาทิ” ตาได้ดูก็จะเกิดความอัศจรรย์ใจ, “ปญฺญา อุทปาทิ” เมื่อได้ฟังแล้วเกิดความรอบรู้ในใจเจ้าของ, “วิชฺชา อุทปาทิ” ความรู้แจ้งในใจของตนก็จะเกิดขึ้น, “อาโลโก อุทปาทิ” ความสว่างกระจ่างแจ้งด้วยเหตุด้วยผลในใจก็จะเกิดขึ้น

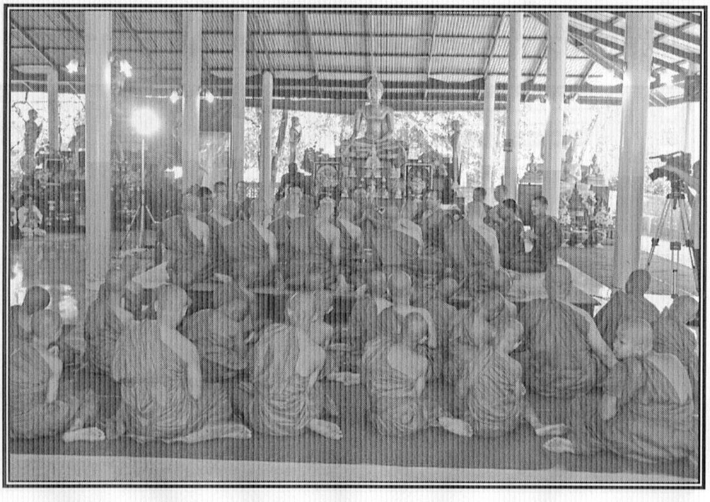
④ เราคือใคร

- เมื่อเราได้ฝึกได้ปฏิบัติ ความละเอียดของจิตใจก็เกิดขึ้น พร้อมที่จะยอมรับสถานะที่มีอยู่ว่า เราเป็นใคร อยู่ที่ไหน เราควรจะทำอะไร เราจะอยู่ได้ด้วยความประมาทหรือไม่
- บารมี คือสิ่งที่ทำให้เต็ม ทำให้พร้อม ทำให้สมบูรณ์
- ทานบารมี ต้องอาศัยความจริงใจ ความตั้งใจในอันที่จะสั่งสม
- ศีลบารมี ต้องระวังรักษาอยู่อย่างต่อเนื่อง การอยู่ร่วมกับหมู่คณะตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ถ้าเราเป็นคนไม่มีศีลแล้วเราจะอยู่กับคนไม่ได้ โดยเฉพาะการพูดจา

⑤ การสร้างบารมี

➢ การเคารพในตนเองนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เกิดมีขึ้น เช่น ศีล 5 ศีล 8 กฎเกณฑ์กติกาของชุมชนสังคมนั้น ถ้าเราไม่มีความเคารพในสิ่งเหล่านั้นแล้วเราจะเป็นบุคคลที่หายนะเอง ไม่มีใครทำลาย

➢ เนกขัมมบารมี ไม่มีชีวิตใดประเสริฐสุดเท่าการเป็นพระเป็นเณร มาบวชมาปฏิบัติ เป็นการหลีกเร้นจากสิ่งที่เราผูกพันต่อเนื่องกัน นั่งไม่สะดวก นอนไม่สะดวก กินไม่สะดวก ถ่ายไม่สะดวก ถ้าเราไม่มีเวลาอยู่วัด เราจะไม่เห็นความจริงอะไรที่มีอยู่โดยทั่วๆไป เรามองอะไรใจแคบเกินกว่าเหตุ

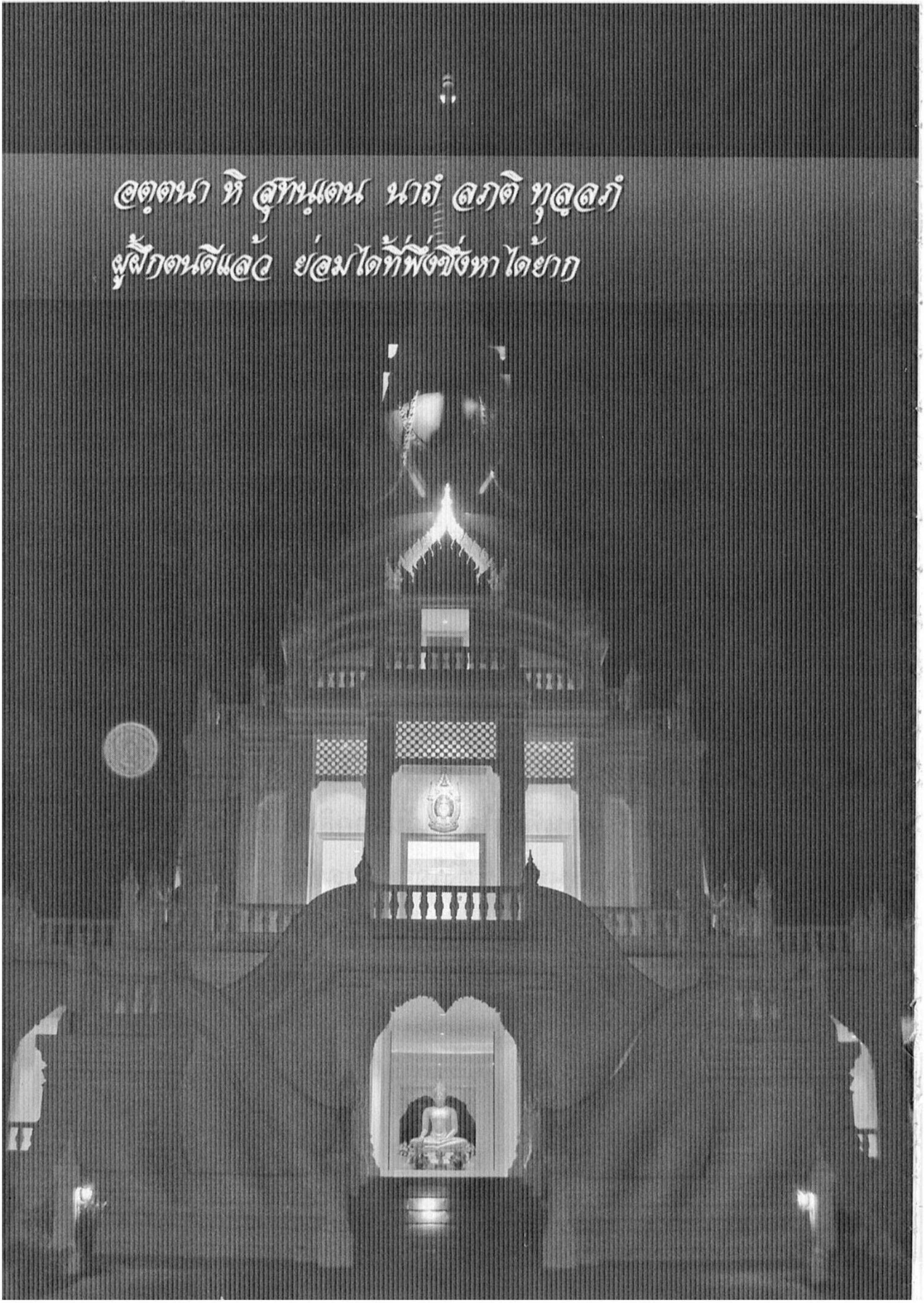


➢ วิริยบารมี ความสำเร็จใดๆนั้นไม่เคยปรากฏสำหรับบุคคลที่ขี้เกียจขี้คร้าน เมื่อเราได้มาบวชได้มาปฏิบัติ เราจึงหาอาหารของใจ ไม่ว่าจะเป็นการไหว้พระสวดมนต์ นั่งภาวนา ตรวจตราศีลของตนให้เรียบร้อย เราจะเข้าใจว่าการบวชมีอานิสงส์

➢ ปัญญาบารมี ด้วยความอดทนซึ่งมากกว่าการเป็นฆราวาสโดยทั่วๆไป ทนต่อสภาพแวดล้อม ทนต่อสิ่งที่มีอยู่ ทนดู ทนฟัง ทนรับรู้ ทนจนยอมรับสิ่งที่อยู่ได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดปัญญาเป็นไปเพื่อความรอบรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและผล

➢ สัจจบารมี อาศัยว่าเราฝึกจริง ทำจริง สัจจะจึงปรากฏขึ้นกับการปฏิบัติ

➢ อธิษฐานบารมี คือความตั้งใจที่จะทำดี พูดดี คิดดี แรงอธิษฐานที่ตั้งใจงดเว้นจากสิ่งที่ไม่เป็นบุญเป็นกุศล แรงอธิษฐานที่ตั้งใจจะหลุดพ้น เรามีความตั้งใจไว้อย่างนี้ทุกวัน แม้ชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป


อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ
ผู้ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งหาได้ยาก

ชีวิตการครองเรือน

① การครองเรือนคืออะไร

➢ ไม่ว่าจะเป็นอุบาสก อุบาสิกา การครองเรือนคือการครองกายของตนเอง ดูแลรับผิดชอบตัวเองอย่างใกล้ชิด มีข้อปฏิบัติของตนเอง ถ้าร่างกายดีภาวนาก็ดี ถ้าจิตใจดีภาวนาก็ดี ให้มีเครื่องอยู่ของใจ กำหนดให้เด่นเห็นชัด สิ่งที่ใจอยู่กับจุดหนึ่งจุดใดที่เราพึงกำหนด

② ธรรมของใจ

➢ อาศัยธรรมที่ครองใจ อาศัยที่จิตใจมีศีลมีธรรม ธรรมจึงทรงเหตุทรงผล ธรรมจึงทรงไว้ซึ่งความหลุดพ้นของจิตใจที่มีอยู่ ฐานะของใจที่ละเอียดแล้ว เป็นฐานะที่ยอมจำนนด้วยเหตุด้วยผล ฐิติภูตํ คือความเป็นศีลเป็นธรรม จะบ่งบอกจากใจของเรา ฐิติธรรม สิ่งที่ตั้งอยู่กับใจเรา ก็ปรากฏด้วยความละเอียดของศีลของธรรม

➢

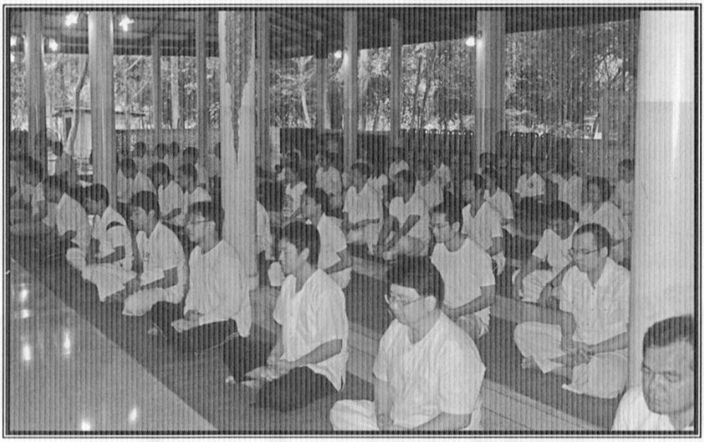
➢ ธรรมเมื่อครองใจแล้ว มีลักษณะถ่ายถอน เพิกถอนความวุ่นวายความเดือดร้อนที่มีอยู่โดยทั่วๆไป เพราะเห็นความจริงของที่มาที่ไป

③ เครื่องวัดของใจ

➢ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเครื่องวัดของใจ เสียงดีก็เป็นเครื่องวัดของใจ เสียงไม่ดีก็เป็นเครื่องวัดของใจ รูปดีก็เป็นเครื่องวัดของใจ รูปไม่ดีก็เป็นเครื่องวัดของใจ สิ่งที่ได้ดั่งใจก็เป็นเครื่องวัดของใจ สิ่งที่ไม่ได้ดั่งใจก็เป็นเครื่องวัดของใจ ถ้าจิตใจอยู่ด้วยศีลด้วยธรรมพอแล้ว จะไม่หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านั้น ไม่มีลักษณะสะทกสะท้านกับสิ่งเหล่านั้น เป็นอนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา เพราะอยู่ได้ด้วยความจริงของสิ่งเหล่านี้

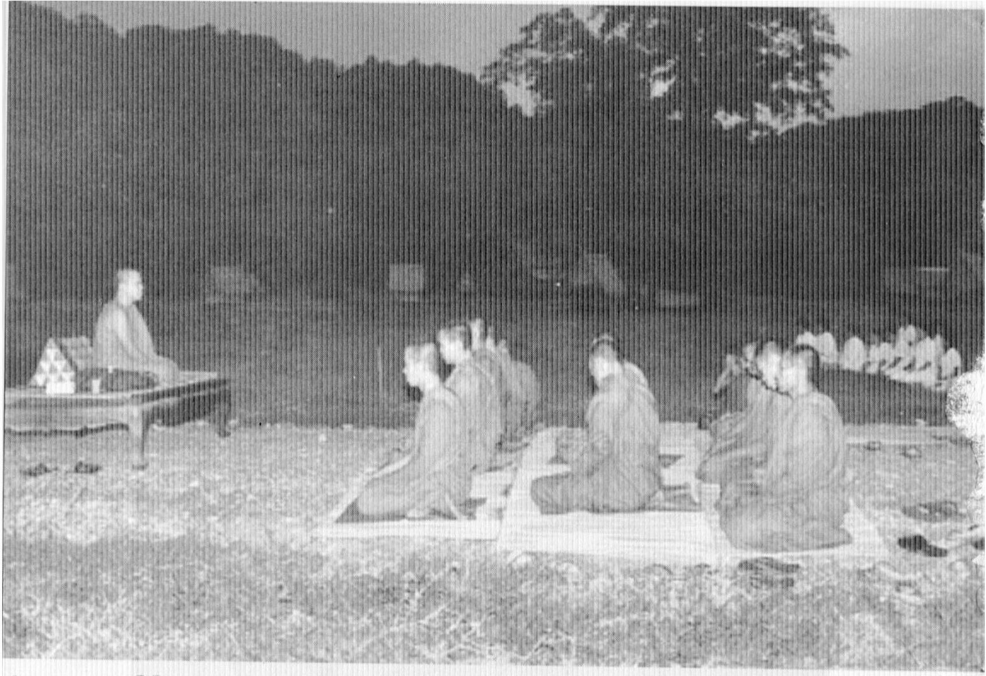
④ การประคองตัวเรา

➢ เราจะรู้ว่าเวลามันขึ้นก็คือมันขึ้น เวลามันลงก็คือมันลง มันขึ้นลงตามเหตุปัจจัยของมัน แล้วที่สุดการวางไว้ด้วยความเข้าใจก็ปรากฏได้ สิ่งที่ชอบธรรม เป็นธรรมกับใจก็ละเอียดกับทุกสิ่งทุกอย่าง



⑤ ความสงบของจิตใจ

➢ "นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ" สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี "สุโข โหตุ นิรนฺตรํ" มีความสุขที่ยอดเยี่ยม สุขนี้ดีแท้สุขจริง ๆจนแทบไม่มีคำอธิบาย ไม่มีเงินทองเปรียบได้ จะเห็นความดีของตนเองว่า เมื่อจิตสงบลงไปในบทหนึ่งใดแล้ว มีความอัศจรรย์จริงในหัวใจของทุกคน



วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ

คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

จุดยืนของครูบาอาจารย์

① ความรับผิดชอบ

➢ อปจายนธรรม ธรรมอันแสดงออกซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตน สัมมาคารวะ ถวายสักการะองค์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถวายสักการะครูบาอาจารย์ตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

➢ การแสดงออกซึ่งการรับผิดชอบตนเองและหมู่คณะ ไม่ว่าจะเป็นไปในลักษณะอย่างไร พยายามทำให้ทุกคนได้มีโอกาสร่วมแสดงออก ได้สร้างความดี

② หลักศาสนา

➢ การที่เราจะเข้าถึงหลักศาสนา ต้องเป็นการเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ ยอมรับสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์ไม่ได้อยู่กันคนเดียว อยู่กันหลายระดับ มีสูงมีต่ำ มีอ้วนมีผอม มีจนมีรวย มีสวยมีขี้เหร่ มีโง่มีฉลาด หลักก็คือเอาคนส่วนมาก ได้รับความสุขความสบายเป็นจุดยึด ดีหนึ่งเรียกว่ากติกาคือสังคมยอมรับ ดีสองเรียกว่าไม่ยังตน

และบุคคลอื่นให้เดือดร้อน ดีสามเรียกว่า สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ให้อยู่ในร่อง ในรอยให้มีกฎเกณฑ์ เช่น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227

➢ เราจะรู้ว่าคนมีศาสนาคือคนที่ควบคุมตัวเองได้ เมื่อควบคุมตัวเองได้แล้วก็ควบคุมคนอื่นได้ เมื่อรู้ใจตัวเองได้ก็รู้ใจคนอื่นได้

➢ เครื่องหมายของศาสนาคือความดี ความดีน่ะทำอย่างไร ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องอ้อนวอน ไม่ต้องบวงสรวง ไม่ต้องมีข้อแม้กับท่านผู้ใด ความดีนี้พระพุทธเจ้าเรียกดีที่ใจ

➢ สมถภาวนา เน้นให้จิตใจของเราสงบระงับลง พระพุทธเจ้า พระอรหันต์โดยส่วนมาก ท่านอยู่กับการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ระหว่างเหนือริมฝีปากขึ้นไป ใต้ดั้งจมูกลงมา เหมือนกับนายโคบาลดูวัวเข้าวัวออกประตู แล้วเราก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ตรงนั้น อานาปานสติเป็นสิ่งที่เหมาะกับทุกคน ทุกเพศทุกวัย

➢ วิปัสสนาภาวนา เมื่อจิตหยุดจากอารมณ์ภายนอก การน้อมนำนึกอะไรที่มีอยู่ ตาดู หูฟัง ใจ

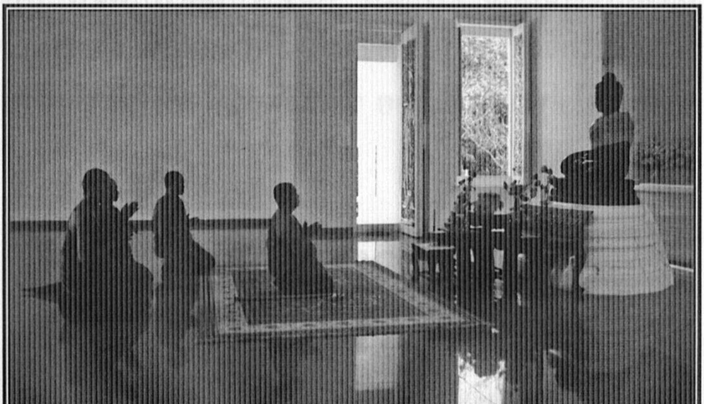
รับรู้ จะด้วยการกระทบกระทั่งอย่างไร เราก็กำหนดรู้ได้ ชานตา หมายถึงการกำหนดรู้อยู่ ปสฺสตา หมายถึงการกำหนดเห็นอยู่ อุปมาเหมือนย่างเนื้อเผาข้าวเหนียว ถ้าสนใจในการย่างเนื้อเผาข้าวเหนียว พลิกไปพลิกมาที่สุดมันก็สุก ละเอียดและดูงามเรียบร้อย ไม่ไหม้ไม่ดำ การฝึกปฏิบัติตัวเราก็มีลักษณะเป็นอย่างเดียวกัน ใจเมื่อจมอยู่ด้วยเหตุด้วยผล จมอยู่ด้วยคุณงามความดี ใจก็จะละเอียด พร้อมที่จะรับฟัง พร้อมที่จะไปวิเคราะห์วิจัย เราจะรู้ว่าความดีไม่ต้องเสียเงิน ความดีไม่ต้องขอร้อง ความดีไม่ต้องอ้อนวอน ความดีไม่ต้องบวงสรวง ความดีไม่ต้องมีข้อแม้กับบุคคลหนึ่งบุคคลใด จุดหมายปลายทางของการฝึกปฏิบัติคือ วางก่อน พอวางได้แล้วมันเย็น คนที่วางไม่ได้จึงขวางโน่น ขวางนี่ ขัดโน่นขัดนี่ มีอารมณ์หงุดหงิดไม่พอใจอยู่เรื่อย นั่นแสดงว่าใจยังไม่ยอมด้วยเหตุด้วยผล

③ ความกตัญญู

➢ การฝึกปฏิบัติของเราจึงวางกับสิ่งที่มีอยู่ กรรมใครก่อคนนั้นรับไป "กมฺมุนา วตฺตตี โลโก" สัตว์โลก

ต้องเป็นไปตามกรรมตามวาระ ถ้าเศร้าหมอขุ่นมัวแสดงว่าขาดสติ จิตใจยังตกต่ำอยู่ เป็นปุถุชนเต็มรูปแบบ ปุถุชนคือคนยังหนาอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตใจเรามีเหตุมีผลแล้ว เราจะเป็นคนหนักแน่น ไม่เดือดร้อนเพราะการฟังมา ไม่เดือดร้อนเพราะการเห็นมา ไม่วุ่นวายกับสิ่งที่มีอยู่

➢ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่เจริญนั้นต้องเป็นคนที่มีความกตัญญู คนที่จะรักษาผลประโยชน์ส่วนใหญ่ไว้ได้ต้องเป็นคนกตัญญู คนที่จะสูงขึ้นหรือร่ำรวยได้ต้องเป็นคนกตัญญู ทุกคนเกิดมาหาความจริง คุณพ่อคุณแม่ให้เราเกิดแล้ว เราควรตอบแทนบุญคุณด้วยความกตัญญู



④ น้ำใจครูบาอาจารย์

➢ "นตฺถิ อชาตสฺส ทุกฺขํ" การไม่เกิดคือการไม่เป็นทุกข์ ถ้ายังเกิดต้องเป็นทุกข์ ครูบาอาจารย์ท่านเมตตา ทำให้ลูกหลานพวกเราได้พ้นทุกข์ ท่านเอ็นดูท่านสงสาร ท่านสงเคราะห์ ท่านเอาตัวของท่านมาเปลืองด้วยทุกรูปแบบ เพื่อจะดึงใจพวกเราให้สูงขึ้น

⑤ ความสุขที่แท้จริง

➢ พระพุทธเจ้าสอนให้คนมีปัญญา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาว่า จุดยืนหรือความสุขที่แท้ต้องการจุดไหน สุขเพราะที่อยู่อาศัยก็แค่นั้น สุขเพราะการอยู่กินก็แค่นั้น สุขเพราะนุ่งผ้าก็แค่นั้น สุขเพราะมียารักษาโรคก็แค่นั้น ความสุขที่เรามุ่งหวังทุกวันนี้เป็นความสุขที่ใจเราเข้าใจซึ่งกันและกัน เราเห็นใจซึ่งกันและกัน เมื่อใจเรายอมรับกันได้แล้ว ความเป็นพระของเราก็เกิดขึ้นแม้เราจะไม่ได้โกนหัวห่มเหลือง

รกฺเขยฺย อตฺตโน สาธุํ ลวณํ โลณตํ ยถา

พึงรักษาความดีของตนไว้เหมือนเกลือรักษาความเค็ม

รักษาดี เพิ่มดี

① การยกฐานะของใจ

➢ รักษาดีก็ระวังตัวเราไม่ให้ลุอำนาจต่อโลภ โกรธ หลง ให้เข้าใจรู้เท่าทันต่อสิ่งที่มีอยู่ เอาดีใส่และใส่ดีเข้าไปและได้ดีออกมา แล้วมีดีเป็นเครื่องรักษา

➢ "ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา" เป็นภาระตั้งแต่เกิดยันตาย จะอยากไม่อยากก็เป็นภาระ "ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก" ภาระนี่เป็นทุกข์ในโลก

② มองโลกด้วยความเข้าใจ

➢ เพราะความไม่รู้ของคน จึงสร้างกรรมสร้างเวรสร้างเคราะห์เข็ญให้กับใจเจ้าของอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด มีการแสดงออกซึ่งไม่รับผิดชอบตนเองและสังคม

➢ เฝ้าเพียรเพ่งพยายามอยู่ตลอดเวลา ถ้าไปเดือดร้อนวุ่นวายเพราะเรื่องของคนอื่น เราดึงกลับมา อย่าบ้า อย่าโง่ เรานั่นแหละก่อความเดือดร้อนเอง เศร้าหมองเอง วุ่นวายเอง จริงๆแล้วเราอย่าส่งไปข้างนอก พยายามเปิดใจกว้างว่าช่างมันเถอะ

③ อำนาจตัวยึด

➢ ถ้าเราได้เฝ้าปฏิบัติ ถ้าเราได้เคี่ยวเข็ญ ความเข้าใจของเราก็จะหยุดการเกิดได้ อย่างมาก 7 ชาติ อย่างน้อยชาติเดียว พอเราเกิดแล้วก็รู้ว่าคืออะไร เป็นทุกข์แค่ไหน "นตฺถิ อชาตสฺส ทุกฺขํ" การไม่เกิดย่อมไม่มีความทุกข์

➢ สรุปความว่า การมาฝึกปฏิบัติเน้นในเรื่องของใจ ให้เห็นว่าใจเป็นต้นตอแห่งการเกิดทุกข์ มันอยู่ตรงอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมอันเรียกว่าการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ายังรู้ไม่จริงต้องวกไปเวียนมา ถ้ารู้จริงแล้วต้องหยุดนิ่งและรู้ว่าสิ่งนั้นไม่มีอะไร

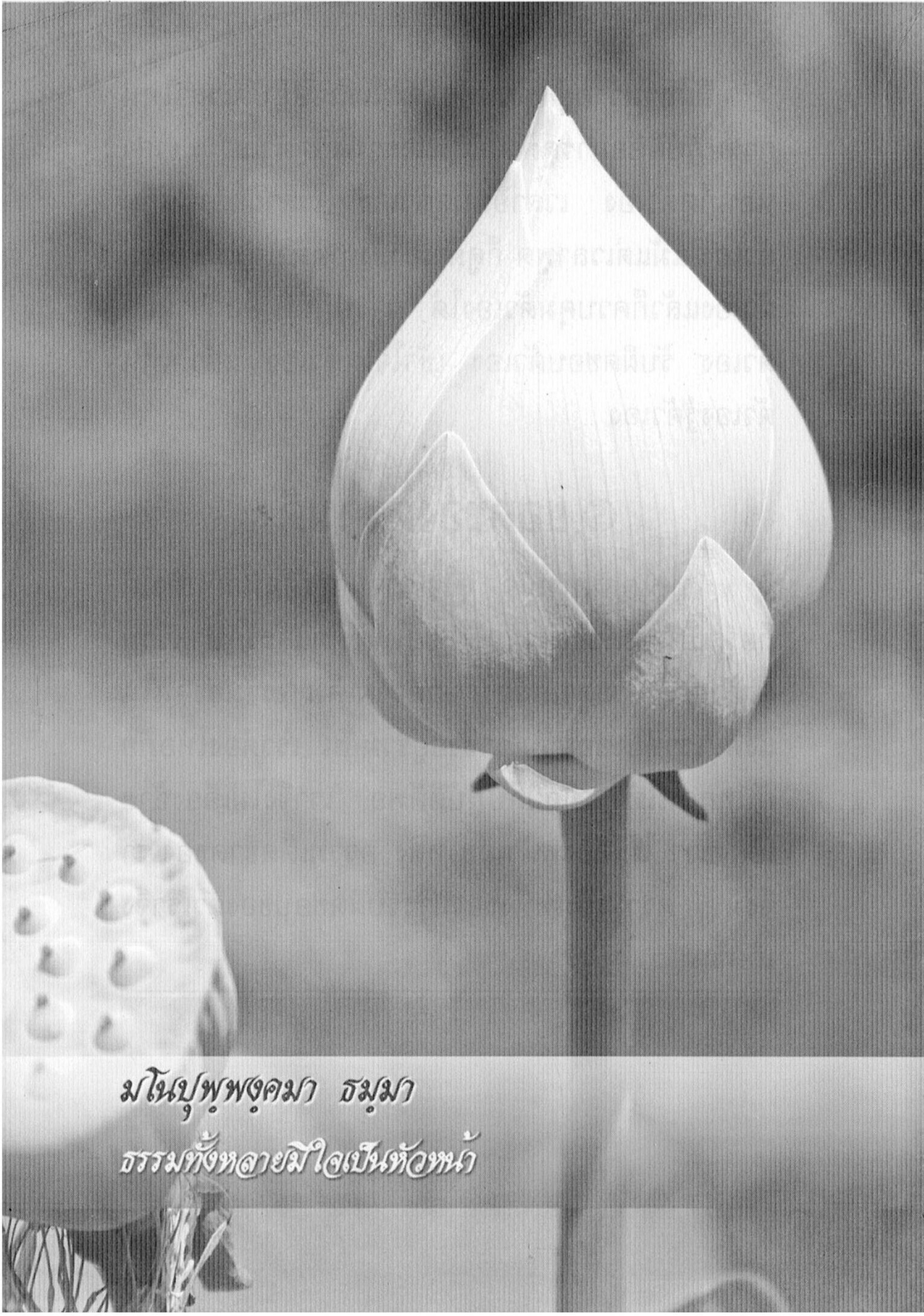
➢ ยึดน้อยทุกข์น้อย ยึดมากทุกข์มาก ถ้าไม่ยึดก็เป็นความว่างของตัวเอง เป็นอิสระ โง่ทำไม

➢ นตฺถิ ตณฺหา สมา นที แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี

➢ มีผู้ถามว่าอยู่กรุงเทพฯ จะมีเวลาปฏิบัติเวลาไหน การปฏิบัติคือการดูตัวเอง เวลานั่งก็ดูตัวเอง เวลานอนก็ดูตัวเอง เวลายืนก็ดูตัวเอง เวลาฝึกอื่นใดก็ดูตัวเอง แม้แต่เวลาพูด ก็ดูตัวเองสังเกตตัวเอง พอรู้จุดตัวเองแล้วก็ควบคุมตัวเองได้ การปฏิบัติ คือการดูแลตัวเอง รับผิดชอบตัวเอง เข้าใจในตัวเอง แล้วก็เห็นตัวเองรู้ตัวเอง

⑤ ยอดของความดี

➢ กำหนดลมหายใจ ดูใจเราจนอยู่กับเนื้อกับตัวได้ถือว่าเป็นยอดของความดี ขอให้ตั้งใจและรักษาความดีของเรา ประดุจเกลือรักษาความเค็ม เรามองคนในแง่ดี เราต้องยอมรับเขาซึ่งอยู่ร่วมกัน เราต้องให้อภัยกับทุกคนได้ เมื่อฝึกปฏิบัติดีพอ เราจึงไม่เอียงซ้ายเอียงขวา ไม่เอียงหน้าเอียงหลัง ความเด็ดขาดของเราจึงมี ความเป็นหนึ่งของการรับผิดชอบของตัวเราจึงเกิดขึ้น


มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา
ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

อาหารของใจ

① การภาวนา

➢ การควบคุมดูแล หมายถึงการเอาใจใส่รับผิดชอบตัวเองและสิ่งที่มีอยู่ โดยเฉพาะเรื่องของตนเองนั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างจะเห็นความสำคัญ มาไม่พร้อมกันกลับไม่พร้อมกัน ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างไป

➢ ยอดของการดูแลรับผิดชอบ คือการภาวนาทำจิตทำใจให้นิ่งให้เย็น ให้สงบให้สว่าง ให้รู้ตื่นให้เบิกบาน รู้อยู่ว่าการเยียวยาร่างกายคือการรับประทานอาหาร ส่วนจิตใจนั้นมีถึง 3 อย่างคือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร (อนุโมทนาบุญกุศลคุณงามความดีร่วมกัน)

➢ ถึงคอยระวังใจ งานมากก็อย่าปล่อยมันเสียผู้เสียคน อย่าให้งานทับถมใจเรา ถ้างานถ้าเงินถ้าบริวารเหยียบใจเราได้เมื่อไร เราก็เสียคน ไม่เป็นทุกข์เรื่องงานที่มีอยู่ ไม่เป็นเดือดเป็นดาลเพราะเรื่องเงินที่มีอยู่

ไม่เป็นภาระธุระจนลืมหูลืมตาไม่ขึ้นเพราะข้าทาสบริวารและเพื่อนร่วมงานที่มีอยู่ เรารู้ดีว่าสิ่งนี้ชั่วครู่ชั่วยามไม่เป็นเรื่องที่เป็นจริงเป็นจังอะไร เหมือนกับขายของเด็กเล่น ให้ประโยชน์เขาได้เขาก็ว่า เราดี ให้ผลประโยชน์เขาไม่ได้เขาก็ว่าเราไม่ดี

➢ เกิดมามาก ตายมามาก กินมามาก ถ่ายมามาก ยังไม่เข็ดไม่หลาบไม่จำดอกหรือ เป็นทาสรับใช้กิเลสตัณหาของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด คอยย้ำคอยเตือนตัวเองอยู่ตลอด สอนอยู่ตลอดว่า "อย่านะ อย่าเผลอนะ อย่าขาดสตินะ"

➢ "อนากุลา จ กมฺมนฺตา เอตมฺมํคลมุตฺตมํ" การงานที่เราไม่มีโทษ ทำให้เราเป็นมงคล

② เครื่องวัดของใจ

➢ สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องวัดใจเรา ให้รู้ว่างานมี เงินมี ข้าทาสบริวารมี สมบัติผลัดกันชม รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ เราตายหมดสิ่งเหล่านี้ยังอยู่ ปัญญาซึ่งมานั่งฝึกนั่งปฏิบัติก็เพราะมองอะไรต่อมิอะไรให้เห็นจริงตามความเป็นจริงได้ว่า นี้คือสมบัติโลก ไม่ใช่สมบัติของเรา

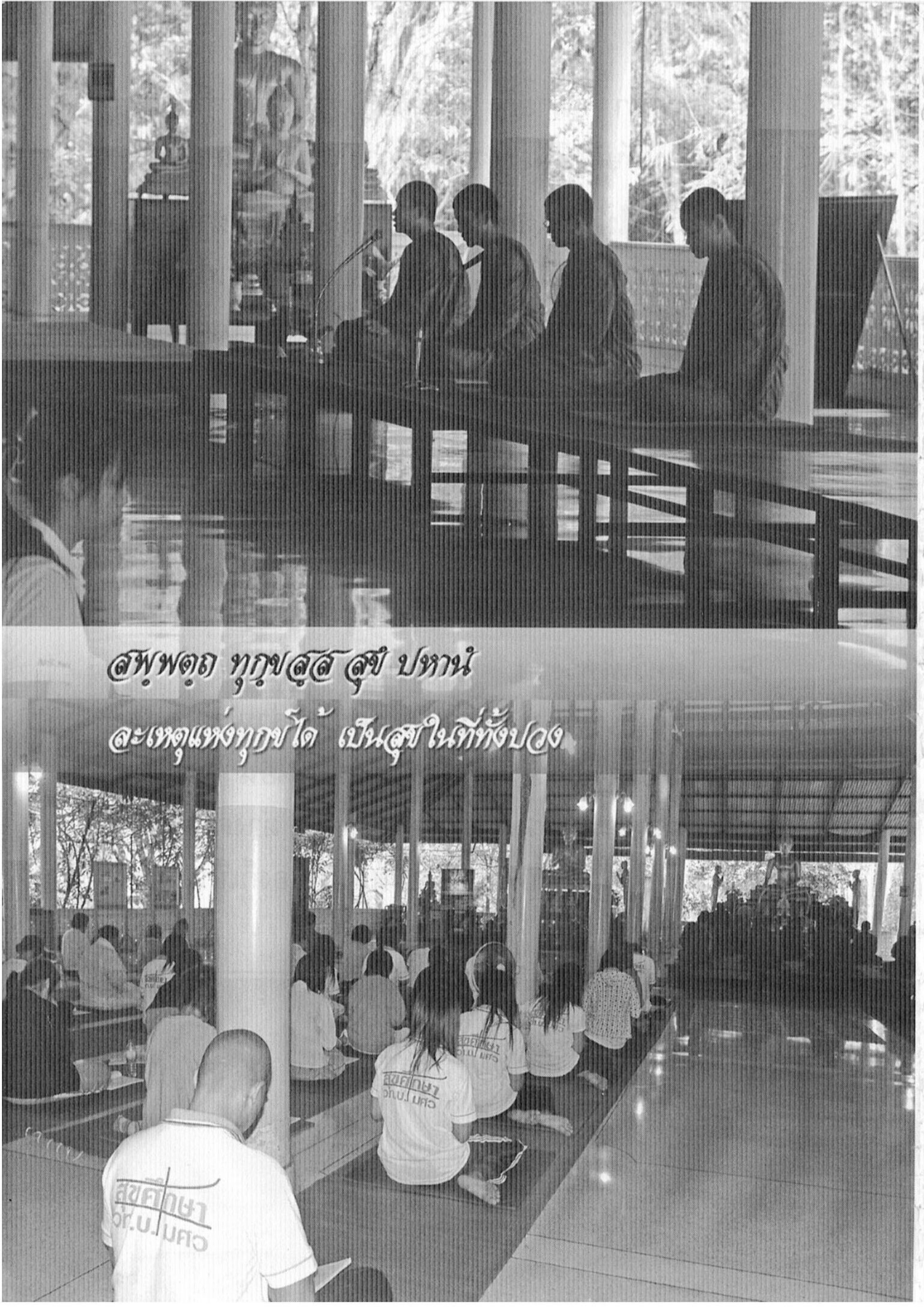
➢ ศาสนา หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ รู้ว่ามีอยู่ ก็อย่าไปเดือดร้อนกับสิ่งที่มีอยู่ วางเป็นวาง เลิกเป็นเลิก

➢ ชีวิตนี้ไม่รู้จะฝากผีฝากไข้ไว้ตรงไหน ฝากไว้กับอะไร "พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ" เราปฏิญาณตนว่า เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่ฝากผีฝากไข้

③ ทำดีเพิ่มดี

➢ ทำดีต้องรักษาดี ทำดีต้องเพิ่มดี อย่าปล่อยปละละเลยให้เสียหลัก มีดีแล้วรักษาดี เพิ่มดีให้มาก

➢ ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่สะทกสะท้านง่าย ใครจะอย่างไรก็ไม่ใช่เรื่องของเรา ดีส่วนเรา ดีส่วนเขา คนละส่วนกัน อย่าไปวุ่นวายกับความดีของคนอื่น มาคนละเวลา กลับคนละเวลา ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างอยู่ "อกฺขาตาโร ตถาคตา" แม้ตถาคตเองก็เป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น


สพฺพตฺถ ทุกฺขสฺส สุขี ปหานํ
ละเหตุแห่งทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง

ที่ควรยึดของใจฯ

① ภาวนาจนขึ้นใจ

➢ เชื่อว่าความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ใจที่เฝ้าฝึกปฏิบัติคือใจที่เฝ้าดูตัวเอง น้อมใจเพ่งพินิจพิจารณา จนเห็นจริงเห็นจังกับใจเจ้าของจนละเอียด จึงได้ชื่อว่าภาวนาจนขึ้นใจ ภาวนาจนได้ใจ

➢ แม้เข้าไปสงบระงับรู้เด่นเห็นชัด ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ขาดสติ แต่ถ้าเคลิ้มแล้วเงียบไปนั่นขาดสติ เน้นในเรื่องให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ต้องเฝ้าสังเกตอาการเกิดดับของความคิดนึกที่ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น สติตามระลึกรู้ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ ทุกอย่างมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง อะไรจะเป็นอย่างไรก็เห็นเป็นธรรมดา เข้าใจได้เป็นธรรมดา

② เฉยได้นิ่งเป็น

➢ ยิ่งฝึกยิ่งปฏิบัติยิ่งเห็นของจริงว่า เป็นเรื่องธรรมดาทั้งนั้น ร้อนมาก็ไม่ร้อนตอบ เย็นมาก็ไม่เย็นตอบ ไม่ใช่ไม่รู้ร้อนรู้หนาว รู้แต่เฉยได้

➢ นิ่งได้เฉยได้ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เฉยๆเลยๆก็จบกันไป คู่ต่อสู้น่ะมีทางที่จะทำให้เราเสียหลักได้ ถ้าเราเฉยได้น่ะดี อย่าวิ่งเข้าไปหาไฟที่เขาต้องการให้เราจุดให้ลุก ธรรมชาติก็คือธรรมชาติ ไม่ได้รู้หนาวรู้ร้อน รู้อ่อนรู้แข็งอะไรหรอก แต่ใจเราต่างหากเป็นคนไปรับรู้ ใจเราต่างหากเป็นคนไปปรุงแต่งไปขยาย เสร็จแล้วก็พาให้หนักอกหนักใจ ทุกข์ใจ คับแค้นใจ

③ อย่าประมาท

➢ สอนเราอยู่ เตือนเราอยู่ทุกวัน ความเปลี่ยนแปลงไม่เคยยกเว้นกับใคร หน้ามือเป็นหลังมือกลับตาลปัตรได้ทุกเรื่องทุกอย่าง

④ ศาสนาเป็นเรื่องของใจ

➢ ศาสนาคือเรื่องของใจ ถ้าใจเรากำหนดรู้ตัวเรา ใจก็มีเหตุมีผล เราจะได้ไม่โทษใครต่อใคร ทั้งหมดเราเป็นคนสร้างความสุข สร้างความทุกข์ให้กับตัวเราทุกสิ่งทุกอย่าง

๕ วิบากกรรม

➢ จริงอยู่เขาจะเป็นบิดาของเรา เป็นมารดารของเรา เป็นพี่ของเรา เป็นน้องของเรา เป็นญาติของเรา แม้จะเป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมเกิดร่วมแก่ของเรา เราก็ต้องทำใจเราว่า นั่นคือเขา ไม่ใช่เราสักนิด ที่เขาต้องเป็นอย่างนั้นไม่ใช่เราเป็นคนกำหนดให้เขาเป็น เขาเป็นของเขาเองนั่นแหละ เขาทำของเขาเอง เป็นธรรมแล้ว ยุติธรรมแล้ว ใครจะไปกำหนดมากกว่านั้นไม่ได้

➢ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นวัฏสงสาร หมายถึงการมีอยู่ประจำโลก บีบคั้นตัดรอน หน่วงเหนี่ยวแล้วที่สุดก็เป็นอโหสิกรรม บางครั้งเราต้องใจกว้างกับสิ่งที่เราได้เห็นได้รู้ได้สัมผัส เราวางได้เพราะเป็นสิ่งที่เราช่วยไม่ได้ประเภทบัวใต้น้ำใครจะไปช่วยอย่างไรก็ไม่ได้

๖ เครื่องผูกยึดของใจ

➢ ศาสนาคือของจริงที่เกิดจากใจเรา จะชั่วเราก็เป็นคนทำ จะดีเราก็เป็นคนทำ จะทำไม่ทำก็ตัวเราทั้งนั้นแหละ ที่เราคุมไม่อยู่ที่เราดูไม่ออกเพราะใจเราไม่มีเวลาสงบสงัด ไม่มีเวลาทบทวนความคิดเราซ้ำไปด้วยศาสนาก็เลยไม่เปิดเผยกับตัวเรา วิ่งไปหาศาสนา วิ่ง

ไปหาบุญ วิ่งไปวิ่งมาไม่เคยเจอดี เพราะดีจริงต้องดีที่ใจเรา ถ้าใจไม่ยอมรับตัวเองแล้วก็ไม่มีศาสนา

➢ ต้องคอยเกาะอยู่ เอาอารมณ์แห่งความดีเกาะอยู่ เอาพระนิพพานเกาะไว้ เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เกาะไว้ พอใจมีที่ยึดที่ผูกก็ไปได้ของมันเอง

⑦ นี่แหละคือศาสนา

➢ ศาสนาพุทธไม่ต้องเสียเงิน ศาสนาพุทธไม่ต้องขอ ศาสนาพุทธไม่ต้องอ้อนวอน ศาสนาพุทธไม่ต้องบวงสรวง ศาสนาพุทธคือหัวใจมนุษย์นี่แหละ

➢ พระพุทธเจ้าเอากายกับใจมาฝึก สิ่งที่พระพุทธเจ้าหยั่งรู้ก็คือรู้เรื่องกายกับใจ เช่น ทุกข์มีจริง การเกิดของทุกข์มีจริง เหตุแห่งทุกข์มีจริง ทางดับทุกข์มีจริง ทางที่จะนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์มีจริง ไม่ใช่เรื่องงมงาย ตัวเรานี่แหละคือต้นตอของเหตุแห่งทุกข์ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ซึ่งมีวัฏจักรคือ ปฏิจจสมุปบาท กล่าวด้วยเรื่องอวิชชาพาให้เกิดตัณหา เพราะตัณหาพาให้เกิดตัวยึด ตัวยึดจึงมีการแสดงออกไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้มีภพมีชาติมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ แล้วเราก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนี้

สพฺเพสํ สหิโต โหติ สทฺธมฺเม สุปติฏฺฐิโต
ผู้ตั้งมั่นในสัทธรรม เป็นผู้เกื้อกูลแก่ชนทั้งปวง

ธรรมกับใจ

① ค่าของชีวิต

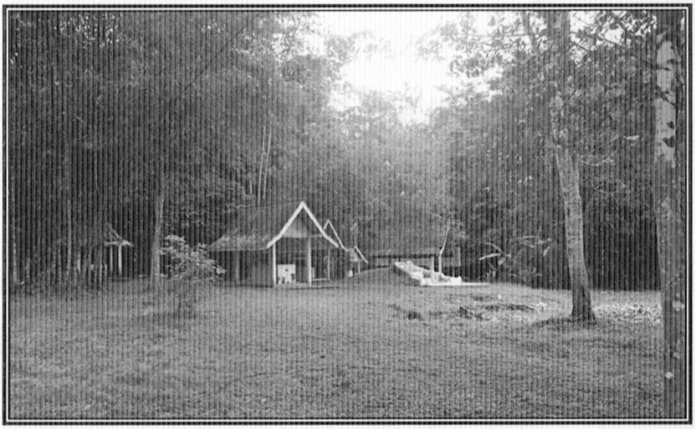
➢ ถ้าชีวิตนี้ไม่ได้มีเวลาปฏิบัติ คงเป็นชีวิตที่เป็นโมฆะ เปล่าประโยชน์ไม่ได้มีอะไรดีขึ้น

➢ เจตสิก คือความรู้สึกนึกคิดที่ขยายปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา เป็นความรู้สึกที่เกิดอยู่กับใจเราตลอดเวลา พึงกำหนดรู้ด้วยอารมณ์ของใจ มีการปรุงแต่งได้ดั่งใจกับไม่ได้ดั่งใจ สมหวังกับไม่สมหวัง แม้อารมณ์คือธรรมที่ปรากฏอยู่จรไปจรมา เราก็รู้อยู่แก่ใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นความจริงที่มีอยู่ ปฏิเสธไม่ได้ว่าเหตุอย่างไรผลอย่างนั้น

② นี่คือธรรม

➢ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นความอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นกับใจของเรา รู้เหตุแห่งการเปลี่ยนแปลงแปรปรวน ปัญญาก็เข้าไปกำหนดได้ในความจริงเกิดอยู่กับตัวเรา ความตายนั้นเปิดเผยอยู่ การตายการเสื่อมเกิดอยู่ทุกลมหายใจเข้าหายใจออก

➢ ต้องคอยระมัดระวัง คอยดูคอยสังเกต อย่าให้เป็นไปในลักษณะตกต่ำ ถ้าเราเผลอเมื่อไร เราก็เสียหลักเมื่อนั้น เราจะตายทั้งเป็น เราจะทนต่อความจริงที่เกิดกับตัวเราไม่ได้



③ ความหมายของใจ

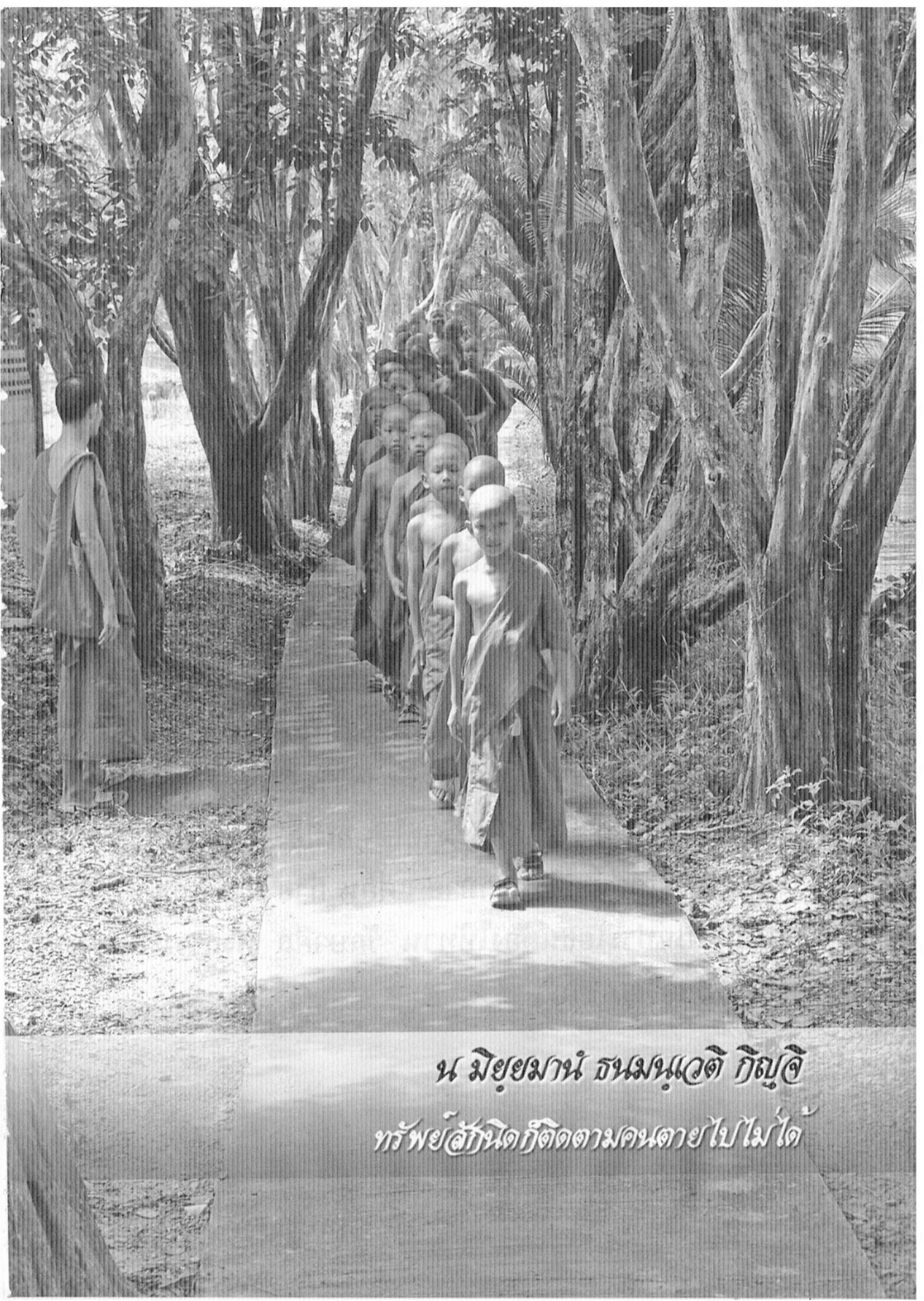
➢ ความหมายของธรรมคือใจ ความหมายของใจคือธรรม เมื่อจิตเย็นลง จิตว่างลง จิตเบาลง จิตละเอียดลงแล้วก็บอกว่าธรรมทั้งนั้น ดีทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่ไม่ดีกลมกลืนได้ ปรับตัวได้ ใจนั้นมีเหตุมีผล มีคำสัตย์คำจริง ปัญญาละเอียดรอบคอบสุขุม ความจริงของใจก็ปรากฏกับทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นธรรมทั้งนั้น ดีทั้งนั้น

④ ลักษณะของธรรมกับใจ

➢ อคติไม่มีกับใจเจ้าของ พอใจก็ต้องทบแล้วทวนอีก ไม่พอใจก็ต้องทบแล้วทวนอีก เรียกว่า โอปนยิโก น้อมเข้ามาสู่ใจ โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจด้วยความแยบคาย

➢ ศรัทธาต้องสัมปยุตด้วยปัญญาถึงจะมั่นคง "ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา" เป็นองค์คุณธรรมที่ยังความตั้งใจของทุกคนให้และสำเร็จตามเป้าหมาย

➢ ปฏิบัติให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความรัก ความชัง ความชอบความไม่ชอบ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจริง เพื่อให้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ที่มีอยู่


น มิยฺยมานํ ธนมนฺเวติ กิญฺจิ
ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้

ความจริงของสังขาร

① ลักษณะของสังขาร

➢ สังขารถือว่าความจริงของร่างกาย เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเฝ้าสังเกต เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเยียวยารักษา ที่มีวิญญาณครองก็มีฐานะของการทรงทรุดเสื่อมสิ้นอยู่ตลอด ที่ไม่มีวิญญาณครองก็มีลักษณะเป็นอย่างเดียวกัน ใครจะกำหนดกฎเกณฑ์ว่าอย่าเป็นมันก็เป็น แม้แต่อยากเป็นมันก็ไม่ได้เป็น เพราะความจริงของสังขารมีเหตุมีปัจจัยพอที่จะเกิดอะไรไม่เกิดอะไร

➢ เราทั้งหลายผู้มีปัญญามากำหนดได้ในความจริงคือตัวเรา เราจะไม่ประมาทคือว่าชีวิตนี้มีสิทธิ์ที่จะจากกันได้ทุกเมื่อ มีสิทธิ์ที่จะตายได้ทุกเมื่อ สังขารตัวเราไม่มีประโยชน์อะไรมากมาย แค่กิน ถ่าย เกิด ตาย ถ้าใช้ให้เป็นประโยชน์ต้องให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม นั่งสมาธิ เจริญภาวนา

② อย่าประมาท

➢ ผู้หวังในความจริงอย่าประมาท ถ้าขืนประมาทจะเสียหลัก เสียหลักได้กับสิ่งที่มีอยู่กับตัวเรานั่นแหละ ใช้ไม่เป็น ใช้เปลือง ใช้ไม่ดูแลรักษา ก็เสียหลักได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าโทษใคร สิ่งที่เราทำกรรมที่เราก่อจะด้วย “ชนกกรรม” ก่อให้เราต้องเกิดเป็นอย่างนี้ “อุปัตถัมภกกรรม” กรรมที่สนับสนุนให้เราต้องเกิดและอยู่มาจนบัดนี้ “อุปปีฬกกรรม” กรรมบีบคั้นเราอยู่ตลอดเวลา จนที่สุด “อุปฆาตกกรรม” กรรมที่ตัดรอนตัวเราได้ตลอด พึงดูพึงสังเกตด้วยความรู้ความเข้าใจของแต่ละคน จะมีผลในทางปฏิบัติได้ ข้อปฏิบัติจึงเห็นจริงเห็นจังกับใจ

③ ผลของกรรม

➢ ถามในใจเราลึก ๆ ว่า จริง ๆ แล้วเราต้องการอะไร แค่กาม แค่เกียรติ แค่กิน แค่ถ่าย แค่เกิด แค่ตาย เท่านั้นหรือ

➢ เกิดมาหาความจริง ถ้าเผลอประมาทขาดสติก็เสียหลักไม่ได้อะไรซ้ำไปด้วย มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี สู้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวที่เอาดีมาได้และได้ดีมาจากสิ่งที่

เกิด วิบากกรรมให้ผลต่างกรรมต่างวาระ เกิดมายังไม่มีอะไรเป็นสาระเป็นแก่นสาร สาระวนวิ่งหน้าวิ่งหลังจนไม่มีจุดหมายปลายทางของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คว้าน้ำเหลว ลมๆแล้งๆ ปัญญาไม่เกิดขึ้นกับใจเจ้าของ

➤ ความจริงของใจที่เราต้องฝึกต้องปฏิบัติ เราย้ำอยู่อย่างนั้น ย้ำไปย้ำมาเราจึงรู้ว่า ค่าของการเกิดอยู่ที่การฝึกการปฏิบัติ

④ ภาวนาคืออะไร

➤ แก้ความง่วงเหงาหาวนอน แก้ตัวนิวรณ์ในใจเราให้ได้ ไม่ใช่นั่งเอาโยกนั่งเอาเคลิ้ม นั่งเอาเงียบ นั่งเอาไม่รู้สึกตัว ต้องแก้ เมื่อแก้ได้แล้ว ภาวนาในใจเราก็ละเอียดขึ้น กายเย็นจิตเบา กายเบาจิตเย็น พอจิตรวมไปแล้วก็รู้ว่าภาวนาคืออะไร ภาวนาก็คือการยกฐานะของใจให้ดีขึ้นกว่าเดิม ให้หนักแน่นกว่าเดิม ให้เย็นกว่าเดิม ให้มีเหตุผลมากกว่าเดิม

➤ จิตจะต้องเห็นความจริงตลอดเวลาว่า มีทานบ้างไหม มีศีลบ้างไหม มีภาวนาบ้างไหม ต้องดูตลอดเวลา

⑤ ชีวิตคือการลงทุน

➢ ชีวิตนี้ประกอบมาด้วยบุญและบาปคือการลงทุน เมื่อเราลงทุนแล้ว จะต้องมีขาดทุนและได้กำไร เมื่อใจเป็นศีลเป็นธรรม ใจก็จะละเอียดขึ้นกับทุกสิ่งทุกอย่าง เราไม่นิ่งดูดาย และแสดงถึงความมีน้ำใจเล็กๆ น้อยๆ นิดๆ หน่อยๆ

➢ ชีวิตของฆราวาสวิสัย ชีวิตของสมณวิสัย เป็นชีวิตอย่างเดียวกัน รักตัวกลัวตาย รักสุขเกลียดทุกข์ แม้ที่สุดหวังคือความพ้นทุกข์

⑥ การฝึกการปฏิบัติ

➢ เราดูอาการที่เกิดอยู่กับใจ รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของความคิด การบรรลุธรรมคือการเห็น การรู้ การเข้าใจกับตัวเรา สำคัญว่าอย่าใจร้อนนัก ค่อยเป็นค่อยไป ทานข้าวคำเดียวยังไม่อิ่ม

➢ ค่อยๆทำเพียรทำ แม้ไม่เป็นอย่างเขาเราก็อย่าไปสงสัย แม้ไม่ได้อย่างเขาเราก็ไม่ไปติดใจ เพราะต่างคน

ต่างมีเหตุปัจจัยของตนเอง การฝึกปฏิบัติอย่าได้ลังเล อย่าได้สงสัย เพราะต้นตอของศาสนาคือกายกับใจ

⑦ ศีลใจ

➢ ผู้ฝึกผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลที่มีความพร้อมจะถึงเหตุแห่งความจริงเหมือนกันหมด ไม่มีการยกเว้นว่า นาย ก. นาย ข. ไม่มีการยกเว้นยุคนั้นยุคนี้ ไม่มีการยกเว้นถือศีล 5 ศีล 8 ถ้าใจลงไปแล้วเป็นศีลใจเท่านั้น พอศีลใจเกิดขึ้นก็วางเกิด วางแก่ วางเจ็บ วางตาย ธรรมกับใจจึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหมด

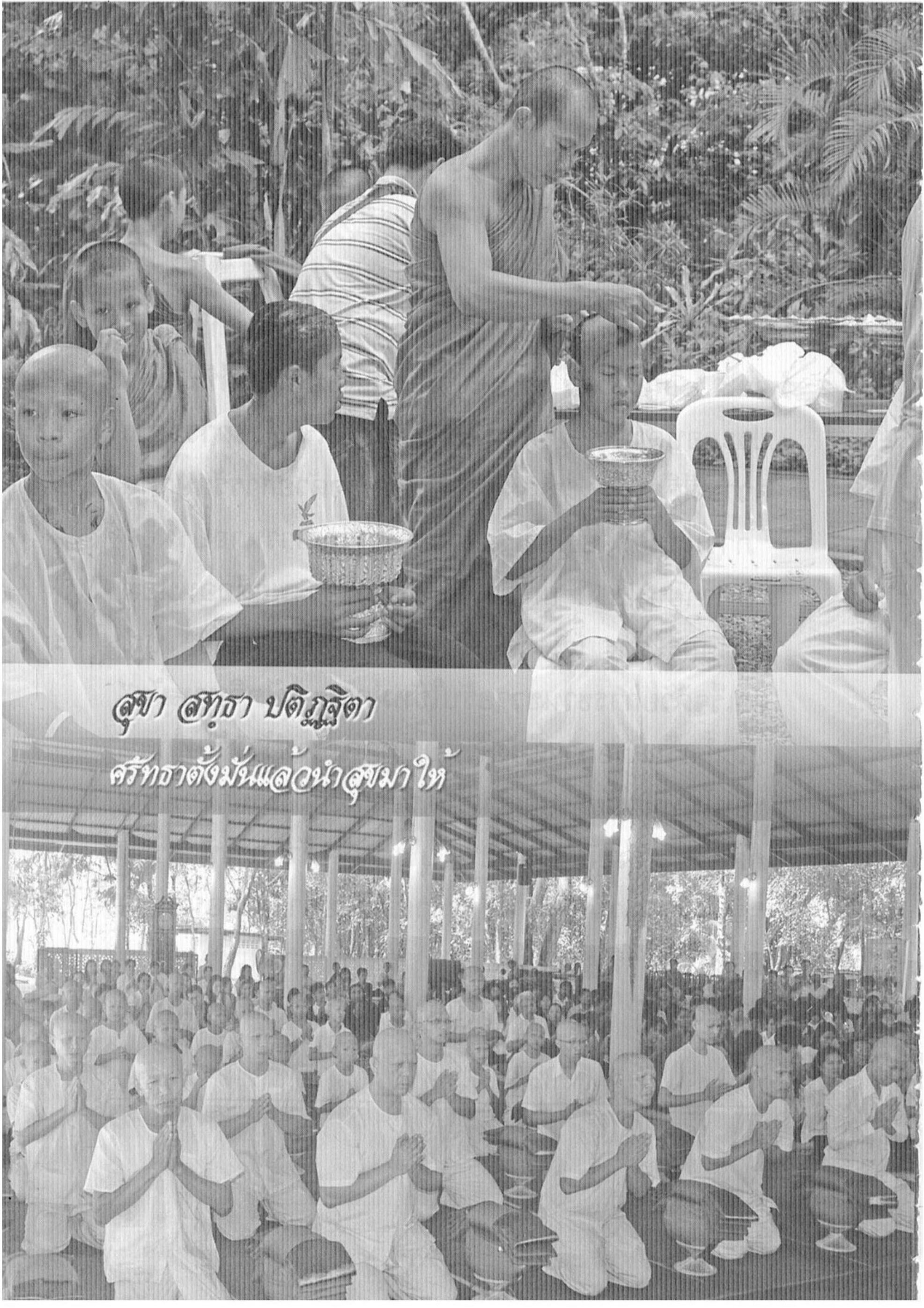
➢ ภาวนาไป เพียรไป ตั้งใจไป อย่าเอาเกณฑ์คนอื่นมาตัดสิน เอาตัวเรานี่แหละมาตัดสินตัวเองทุกวัน

⑧ ผลของการฝึกการปฏิบัติ

➢ เรามีศาสนา เราเป็นชาวพุทธ อย่าคิดว่าตายแล้วสูญ ตายแล้วต้องไปเกิด ผู้ที่มีบุญบารมีแก่กล้านั้นศาสนาพุทธถือว่าเป็นบุคคลที่ไม่สร้างกรรมต่อ ไม่สร้างเวรต่อ ถ้ามาเกิดเป็นคนก็ไม่มีโอกาสได้แต่งงานหรือแต่งงานก็ไม่มีบุตร

➢ "ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณีนํ" บุญคือความดีจะเป็นที่พึ่งปัจจุบันและอนาคต ทำบุญก่อนที่เราจะตายดีกว่าที่เราตายแล้วค่อยคิดจะไปสร้างบารมีใหม่

➢ ถ้าเราได้ฝึกได้ปฏิบัติ เราจะรู้ว่าสิ่งที่เราทำนั้นมีผล ไม่สูญเปล่า บุญกุศลคุณงามความดีที่เราทำประกอบด้วย "ทานมัย" บุญสำเร็จด้วยการสร้างความดีคือให้ "สีลมัย" บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล "ภาวนามัย" บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนาอบรมจิต "อปจายนมัย" บุญสำเร็จด้วยการประพฤติอ่อนน้อม ไม่ดื้อกระด้าง แข็งทื่อ ดื้อรั้น "เวยยาวัจจมัย" บุญสำเร็จด้วยการขวนขวายรับใช้หมู่คณะ "ปัตติทานมัย" บุญสำเร็จด้วยการแบ่งส่วนบุญกุศล ใจกว้างกับทุกคน "อนุโมทนามัย" บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญกุศล "ธัมมัสสวนมัย" บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม "ธัมมเทสนามัย" บุญสำเร็จด้วยการสั่งสอนธรรม และ "ทิฏฐุชุกัมม์" การทำความเห็นให้เป็นสัมมาทิฏฐิ สิ่งเหล่านี้เป็นบารมีที่จะยังใจให้สมบูรณ์ได้


สุขา สทฺธา ปติฏฺฐิตา
ศรัทธาตั้งมั่นแล้วนำสุขมาให้

เนกขัมมบารมี

① ความหมายของเนกขัมมบารมี

➢ ระดับธรรมทางใจมี 3 ระดับ ขั้นต้นเสียสละวัตถุ (ทสบารมี) ขั้นกลางเสียสละเลือดเนื้อ (อุปบารมี) และขั้นสูงสุดเสียสละแม้กระทั่งชีวิต (ปรมัตถบารมี) จะทำให้เราเข้าถึงสัจจธรรมและเต็มได้ในลักษณะอย่างนี้

➢ เนกขัมมบารมี หมายถึง การหลีกเร้น การปลีกตัว การห่างไกลจากสิ่งที่มีอยู่ ที่โลกวิสัยเป็นกันอยู่ ทั้งวัตถุกามและกิเลสกาม ซึ่งทำให้เราหลง ทำให้เราจม

➢ หลีกทางกาย คือถือโอกาสหลบหลีกมาอยู่วัดอยู่วา แนวทางนี้เป็นเนกขัมมบารมีโดยตรง ถ้าไม่มีเวลาปลีกตัวต้องตั้งสัจบารมีโดยการถือศีล 8

② ศีลแปด

➢ ศีล 8 เป็นการทำให้บารมีเราเต็มง่าย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในประเพณีที่เราถือปฏิบัติ

กัน ไม่กล่าวคำเท็จ งดการเสพสุรายาเมาของเสพติด ไม่ดูไม่ฟังไม่รับรู้เรื่องการฟ้อนรำขับร้องต่าง ๆ จนถึงการตบแต่งประดับประดาเสริมสวย จนในที่สุดไม่นอนในที่สูงอันยัดด้วยนุ่นและสำลี เรียกว่าเป็นบุคคลที่เรียบง่าย

③ ชีวิตที่ไม่แต่งงาน

➢ มีเวลาสำรวจตรวจตราตนเอง ดูข้อบกพร่องของตนเอง มีเวลาวิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัยตนเอง ถ้าไม่แต่งงานถือว่ามีโอกาสสร้างบารมีให้เต็มได้ง่าย ถ้าแต่งงานไม่มีบุตรก็ดีกว่าแต่งงานมีบุตร เพราะห่วงมันน้อย ภาระมันน้อย

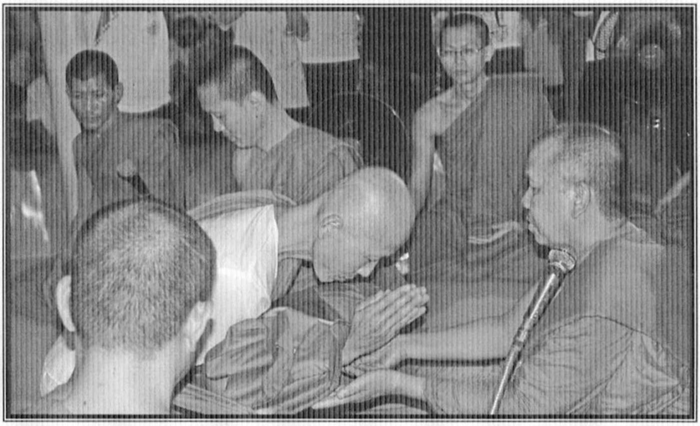
➢ ถ้ามีชีวิตเกิดมาแล้วไม่แต่งงาน ถือว่ามีโอกาสที่จะสร้างเนกขัมมบารมีได้เต็ม ได้สุด เพราะไม่มีภาระอื่นใดมากไปกว่าตัวเอง "ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา" ตัวเราเองก็เป็นภาระคือขันธ์นี่แหละ "ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก" ตัวเราก็เป็นภาระที่อยู่ในโลกนี้ เป็นทุกข์ในโลก

④ เสียสละ

➢ ยอมเสียสละวัตถุสิ่งของหนึ่ง ยอมเสียสละแม้กระทั่งเลือดเนื้อเชื้อไข ที่สุดยอมเสียสละแม้กระทั่งชีวิต เพราะรู้อยู่ว่า ถ้าเราไม่งด ถ้าเราไม่เว้น ถ้าเราไม่หยุด เมื่อไรจะเห็นก้อนทุกข์ เห็นความจริงที่เกิดอยู่กับตัวเราว่าเป็นทุกข์ มีโอกาสได้สร้างบารมีถึงขนาดต้องโกนผมโกนคิ้ว ยอมเสียสละทุกอย่างแล้วก็ไปได้ง่ายขึ้น

⑤ ลักษณะของเนกขัมมบารมี

➢ เนกขัมมบารมี คือการทำความหยาบไปสู่ความละเอียด และทำความละเอียดให้หมดไป "ทุกฺขํ อชาตสฺส นตฺถิ" ทุกข์ย่อมไม่มีกับการไม่เกิดเท่านั้น

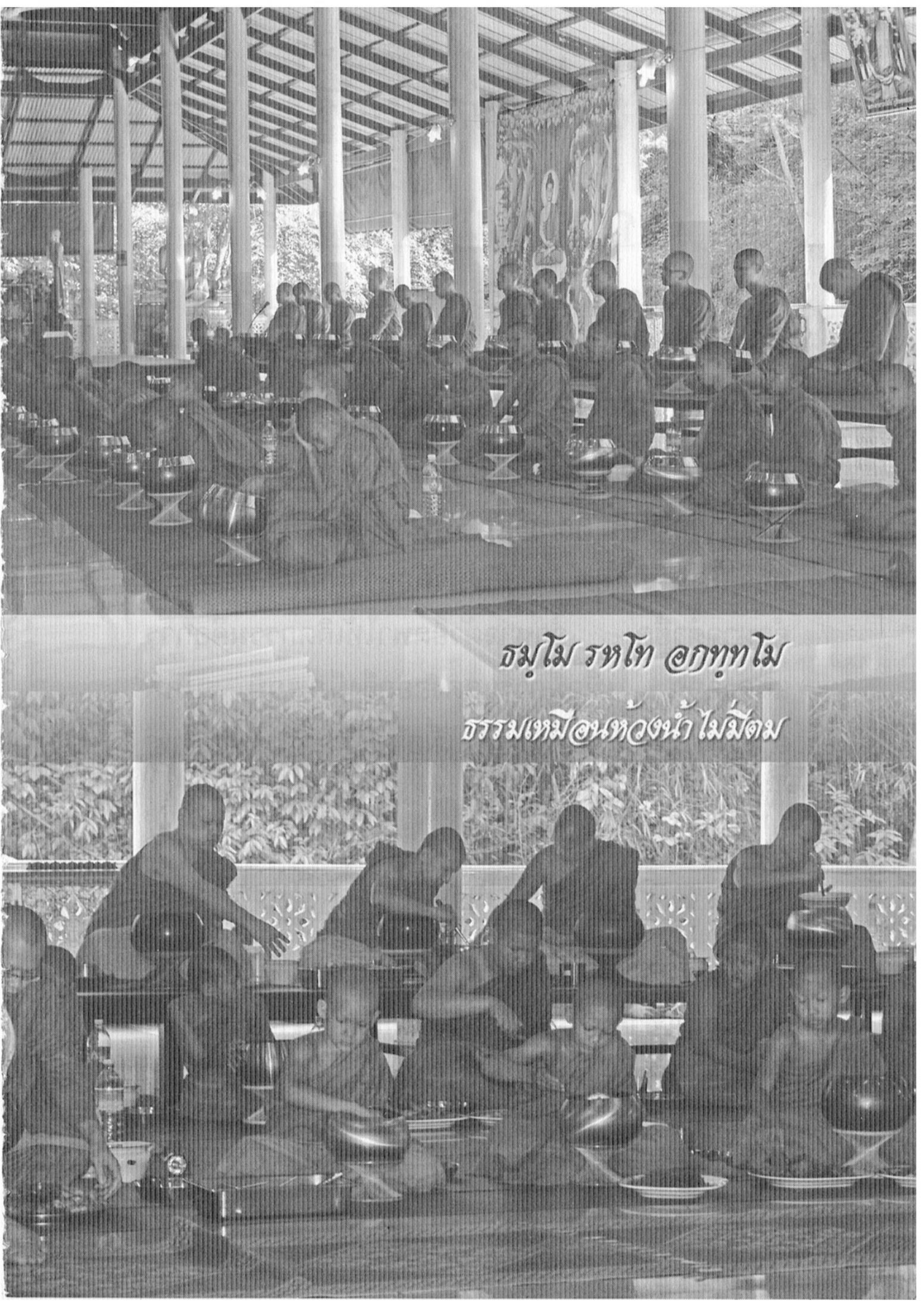


⑥ ความเคารพนอบน้อม

➢ ในทางปฏิบัติ ย้ำ เตือน สอน ให้เห็นความเคารพ เคารพในการฟัง เคารพผู้อยู่ผู้มาผู้ไป ถึงจะว่าเราให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพเวลาที่เราอยู่ฝึกปฏิบัติ เรางาม ง่าย เรียบร้อย เป็นคนไม่ประมาท เห็นความสำคัญของการไม่ขาดสติ ถ้าขาดสติแล้วจะทำให้ตกใจง่าย สะดุ้งง่าย ผวาง่าย กลัวง่าย

➢ “อปจายนธรรม” ธรรมซึ่งเน้นในเรื่องความอ่อนน้อมถ่อมตน เน้นในเรื่องของการมีปกติกราบไหว้ต่อผู้หลักผู้ใหญ่ เมื่อมีความเคารพนอบน้อมลงไปในจิตใจแล้ว ได้พรอายุ วรรณะ สุขะ พละ ไม่ต้องสงสัย

➢ นะโม หมายถึง ความนอบน้อมต่อองค์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เคารพด้วยการกระทำ คำพูด และในส่วนลึกของใจก็มีความนอบน้อมอยู่ตลอดเวลา


ธมฺโม รหโท อกทฺทโม
ธรรมเหมือนห้วงน้ำไม่มีตม

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

① การหมุนไปหาเหตุผล

➢ ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ทนต่อการเจ็บปวด ทนต่อการเมื่อยล้า ทนต่อความง่วงเหงาหาวนอน ทนต่อนิวรณ์อื่นใดที่แทรกเข้ามา

➢ ธรรมจักรว่าด้วยการหมุนไปซึ่งความมีเหตุมีผล อวิชชาก่อให้เกิดตัณหา รู้ไม่จริงจึงพาให้เกิดความอยากไม่มีที่สิ้นสุด ตัณหาคือความอยากพาให้เกิดอำนาจตัวยึด อำนาจตัวยึดพาให้เกิดกรรมคือการแสดงออก เมื่อมีการแสดงออกจึงมีภพภูมิ รูปภพ อรูปภพ เมื่อมีภพก็มีชาติ เมื่อมีชาติก็มีการเกิด แก่ เจ็บ ตายตามมา

② ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

➢ ศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุกคนจะรู้เข้าใจได้เท่ากันหมด ถ้าจิตไม่ถูกอำนาจอวิชชาคือความไม่รู้จริงเข้าครอบงำ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราเป็น

ธรรมกับทุกคน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธาตุเดียวกัน เป็นลักษณะเดียวกัน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ปฏิเสธความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย

➢ เรื่องของความจริงเป็นอย่างนี้ จะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ถ้าการยอมรับเกิดขึ้นกับผู้ฝึกปฏิบัติ การเห็นธรรมก็เห็นได้ง่าย "ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ" สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุด้วยปัจจัย ตั้งอยู่ได้ตามเหตุปัจจัย และแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับไปตามความเป็นจริง

③ รู้จริงเห็นจริง

➢ ผู้ปฏิบัติต้องเด็ดขาดไม่ปฏิบัติเพื่อลาภสักการะ ไม่ปฏิบัติเพื่อยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่ปฏิบัติเพื่ออวดคนอื่นให้รู้ว่าเราเก่งเราแน่ ปฏิบัติเพื่อความเข้าใจ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้จริง อวิชชามีลักษณะอย่างนี้ ทำเพราะความพอใจขาดปัญญา ทำเพราะความชอบใจขาดปัญญา ทำเพราะความกลัวขาดปัญญา ทำเพราะความหลงขาดปัญญา

➢ ตาเนื้อนั้นมองเท่าที่มองได้ ตาในนี่มองอดีตมองอนาคตมองปัจจุบันออกได้ ได้เปรียบคนธรรมดามาก

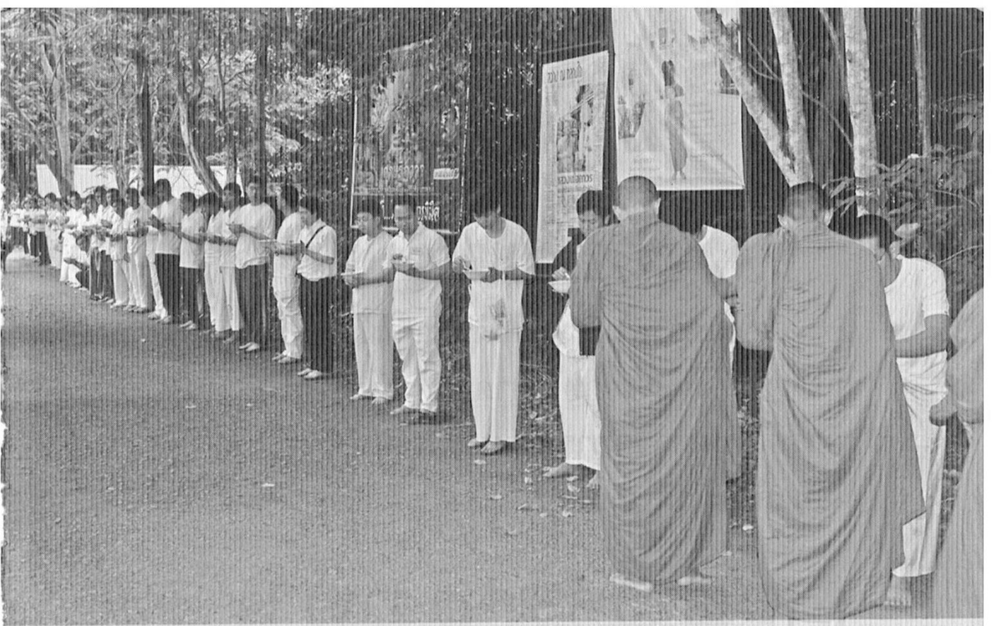
④ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

➢ "ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ" สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง แปรปรวน ให้เรากำหนดลงไปในลักษณะอย่างนั้น ชัดเจนกับใจเรา จึงจะเห็นธัมมจักกัปปวัตตนสูตร หนึ่งเปลี่ยนแปลงเพราะกิเลสของมนุษย์ สองเปลี่ยนแปลงเพราะอำนาจธรรมชาติ

➢ โลกนี้เหมือนละครทุกอย่าง มีทุกบทมีทุกตอนซึ่งกิเลสมนุษย์กำหนดกันขึ้นมา แล้วก็อยู่อย่างคนที่มีกิเลสนั่นแหละ หลอกกันไปวันๆ ไม่รู้ว่าจุดยืนอยู่ตรงไหน กินกับถ่าย เกิดกับตาย วกไปเวียนมา ของเก่าหมดไปของใหม่มา นี้คือการถูกสมมติตามเหตุตามปัจจัยชั่วครู่ชั่วยาม

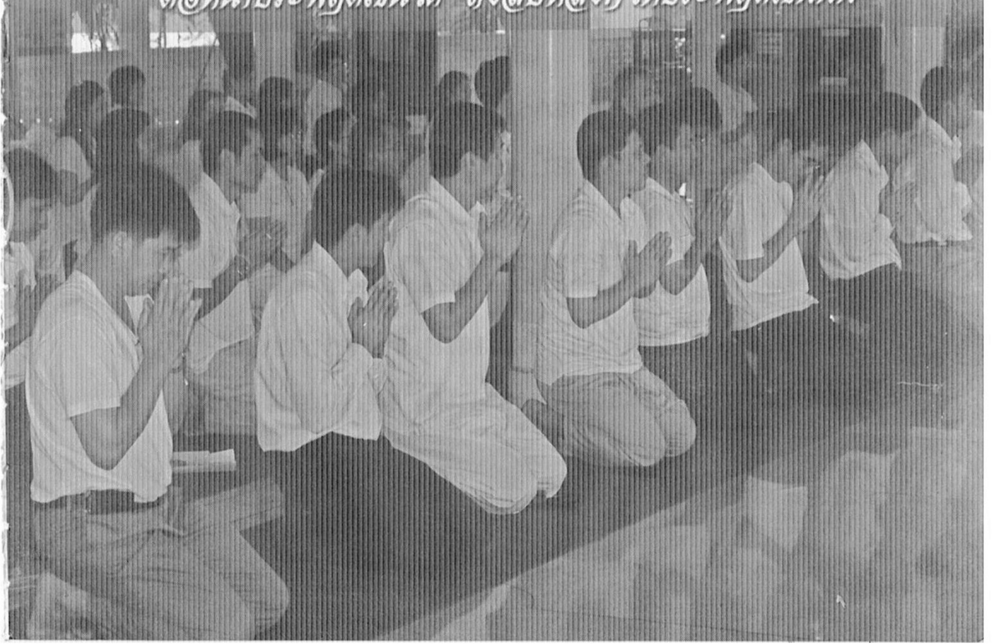
➢ เหตุมีผลมี ไม่ได้เกิดเพราะความบังเอิญ งมโข่งเพราะความไม่เข้าใจ เหมือนกับพายเรืออยู่ในอ่าง ถ้าเราได้ถามครูบาอาจารย์แล้วมันง่าย ไม่หลงเงาตัวเอง

➢ คนที่รู้จริงเห็นจริงคือคนที่นิ่ง คนที่ไม่รู้จริงคือคนที่นิ่งไม่ได้ กระสับกระส่ายทุรนทุรายเหมือนกับใกล้จะตาย รู้จริงแล้วจะไม่มีอะไรมากมาย สบาย



สมฺมุขา ยาทิสํ จิณฺณํ ปรมฺมุขาปิ ตาทิสํ

ต่อหน้าประพฤติเช่นใด ถึงลับหลังก็ให้ประพฤติเช่นนั้น



ความเคารพ

① เคารพอย่างไร

➢ ความเคารพในตัวเรา ตัวเราก็ไม่เดือดร้อน เป็นผู้เจริญ ไม่ประมาทไม่ขาดสติ เคารพในสถานที่ เคารพในบุคคล เคารพในพระธรรม ถ้าเคารพนอบน้อมแล้วอะไรดีไปหมด อะไรง่ายไปหมด

② เคารพด้วยกาย วาจา ใจ

➢ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือความเข้าใจในตัวเรานั่นแหละ ไม่โทษคนอื่น พยายามที่จะโทษตัวเอง

➢ "นิสมฺม กรณํ เสยฺโย" ใคร่ครวญเสียก่อน ทบทวนเสียก่อน การกระทำคำพูดและความคิดของเรานั้นจะมีเหตุมีผล จะเป็นบุญเป็นกุศล

③ เตือนสอนตัวเอง

➢ จริง ๆแล้วคืออะไร เป็นสมมติชั่วครู่ชั่วขณะ มีลักษณะเกิดดับ ตั้งอยู่เหมือนกับพยับแดด ตั้งอยู่

เหมือนกับละอองน้ำที่ฝนตกลงมา แล้วแปรไปสู่สภาพเดิมของมันอย่างนั้น กามตัณหา ความอยากในรูป ในกลิ่น ในเสียง ในรส แม้สัมผัสอื่นใดมันก็อยาก อยากจนตัวสั่น อยากจนไม่มีเหตุไม่มีผล อยากจนไม่เป็นตัวของตัวเอง ลืมนึกว่าความจริงคืออะไร ศัตรูของชายคือหญิง ศัตรูของหญิงคือชาย ศัตรูแท้จริงคือใจเรานั่นแหละขาดสติ

④ รู้เท่าทันต่อความจริง

➢ "กิจจญาณ" คือญาณหยั่งรู้ในกิจที่ควรทำ "สัจจญาณ" คือญาณหยั่งรู้ในความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา "กตญาณ" คือญาณหยั่งรู้ในสิ่งที่เราทำแล้วว่ามีหน้าตาอย่างไร

➢ ในความอยากที่เกิดขึ้นเป็นต้นตอของทุกสิ่งทุกอย่าง หมดเหตุหมดปัจจัยก็ตรงนี้แหละ คือคุมกำเนิดได้ ตามรู้เท่าทันต่อความอยากของตนเอง สุขเราก็ไม่ต้องห้ามล่ะมันเกิดอยู่ ทุกข์เราก็ไม่ต้องห้ามหรอกมันเกิดอยู่กับตัวเรา เรารู้เท่าทันต่างหากแล้วก็เฉยแล้วก็นิ่ง ปัญญาที่ได้จากการฝึกการปฏิบัติเป็นพิเศษจะทำให้เป็นบุคคลที่มีเหตุของการวางได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

➢ "ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ" คนที่มีอำนาจบริสุทธิ์นั่น คือตัวปัญญา ผู้มีปัญญาจะสร้างความบริสุทธิ์ผุดผ่องให้กับใจตัวเองได้ ปัญญาจึงเป็นที่พึ่ง ปัญญาจึงเป็นที่ฝากผีฝากไข้ ปัญญาจึงเป็นที่ตายใจด้วยการปฏิบัติ

➢ อำนาจกามมันมั่ว มันมัว ปกคลุมหัวใจคนได้ทุกชนิด แล้วมันก็เหยียบย่ำใจคนได้ทุกชนิด การเดินสวนทางต่อความรู้สึกนึกคิด คือการแก้ไขตัวเราได้ทุกกระเบียดนิ้ว

➢ การเดินจงกรมนั้น เป็นปัญญาที่มีความเข้มข้นมาก เป็นปัญญาที่อาจหาญมาก เป็นปัญญาที่ร่าเริงมาก อย่าเผลอ ถ้าเผลอไปได้ทุกหนทุกแห่ง พลังมันไม่มี ถ้าเผลอแล้วเสียหลักได้ทุกเรื่องทุกอย่างไป

⑤ กำหนดและวางไว้

➢ สังเกตดูอาการที่เกิดอยู่กับตัวเรา สังเกตดูว่านี่คือต้นตอของสุขของทุกข์ ดูตัวเรานี่แหละ นี่คือต้นตอของศาสนา ต้องตั้งใจ ต้องพยายามหักห้าม ต้องพยายามฝืน เมื่อเรามีความละเอียดสุขุม การวางการปลงตก ก็เกิดขึ้นกับใจทุกสิ่งทุกอย่าง

➢ "อตฺตนา โจทยตฺตานํ" ต้องเตือนตนสอนตัวเองเป็น จะรู้ธรรมกับใจมีเหตุมีผล ทุกสิ่งทุกอย่าง ความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เกิดจนตาย ความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่กายกับใจ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ให้เรากำหนดรู้เท่าทัน พอวางได้สนิทแล้วทุกอย่างก็ง่าย

➢ "ชาติปิทุกฺขํ" การเกิดเป็นทุกข์ อย่าเห็นเป็นเรื่องเล่น "ชราปิทุกฺขํ" ความแก่เป็นทุกข์ "มรณมฺปิทุกฺขํ" ความตายเป็นทุกข์ แม้มากไปกว่านี้ ได้ดังใจกับไม่ได้ดังใจก็เป็นทุกข์อยู่เรื่อย

➢ ปัญญาที่เข้าถึงแล้วจะสอนตัวเองทุกเรื่องทุกอย่างไปเรื่อยๆ คอยสอน คอยแนะ คอยติง แล้วที่สุดก็วางไว้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น วางได้ พอวางได้แล้วก็เย็น ก็เห็นเหตุเห็นผลกับใจเราทุกสิ่งทุกอย่าง

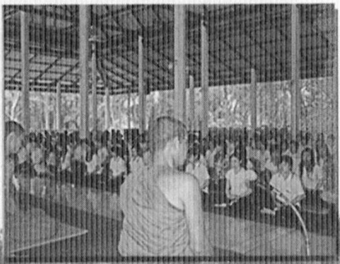
งานอบรมธรรมะ
(เดือนมกราคม – มิถุนายน 2552)

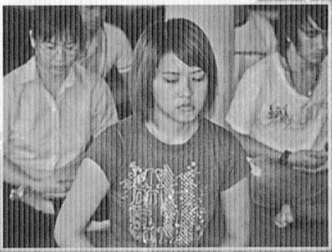
เดือนมกราคม

1.คณะสหเวชศาสตร์ มศว (46 คน)
2.คณะพลศึกษา มศว (18คน)
3.คณะพลศึกษา มศว (29คน)

เดือนกุมภาพันธ์

1.อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์
ร.พ.ศิริราช (36คน)
2.ครู-นักเรียน ร.ร.ถาวรนิมิต (70คน)



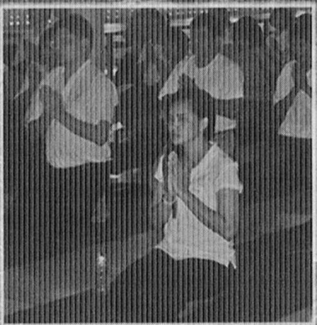


เดือนมีนาคม

1.คณะพยาบาลศาสตร์ ร.พ.ศิริราช (246คน)
2.เจ้าหน้าที่ ปปช. (63คน)

เดือนพฤษภาคม

1.อาจารย์วิทยาลัยเทคนิคดุสิต (65คน)
2.ชมรมผู้สูงอายุ กทม. (53คน)
3.พยาบาล ร.พ.จุฬาลงกรณ์ (8คน)
4.ข้าราชการคณะพยาบาล
ร.พ.ศิริราช (39คน)



รายนามเจ้าภาพผ้าไตรกฐินสามัคคี

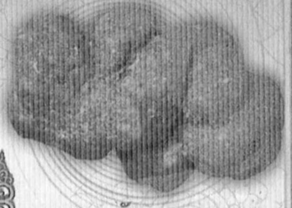
(ทอดกฐินสามัคคีวันอาทิตย์ที่ 18 ตุลาคม พ.ศ.2552)

1. คุณพรทิพย์ ยอดศึกษา และคณะ (เจ้าภาพหลัก)
2. คุณจันทนี อรุณ
3. คุณธนากร - บุณณภา ศรีอสมบัติ
4. คุณกาญจวรรณ ทิพย์ตระกูล
5. คุณเยิน นิยมทอง
6. คุณสอิก ฉิมแจ่ม
7. คุณแม่สร้อย ตรุงกลิ่น และคณะ
8. คุณธนกร ยิ่งพรภัสสร และคณะ
9. คุณภาวิณี พงศ์ธีนัช และคณะ
10. พ.ต.อ.สุพจน์ - วันเพ็ญ บุญทรง
11. คุณสมร วราโภค
12. คุณชุศรี สุตะฐาน และคณะ
13. คุณบุษรา ทิพย์ตระกูล
14. คุณณิชกุล สัมฤทธิสุตร และคณะ
15. นพ.วิชัย เดชะทัตตานนท์ และคณะ
16. คุณกิ ปัญญโชติรัตน์ และคณะ
17. คุณวชิรา ชิววัฒนชัย
18. คุณเฮียง แซ่อื้อ
19. คุณอรุณรัตน์ กุลศิริวิวัฒน์
20. คณะสวนลุมไนท์บาร์ซ่าและพัฒน์พงษ์
21. คุณดาลัด - ธนัชชา เปี้ยหมิ้ง
22. คุณปกรณ์ ศรีอนาค และคณะ
23. คุณชนาภัทร สสุงอยู่ และคณะ
24. คณะศิษย์ชมรมจริยธรรม ร.พ.นครนายก
25. คุณมนัสนันท์พัช พงศ์ธีนัช และคณะ
26. คุณฐภัท ผ่องใส และคณะ
27. คุณอรพินท์ บรรจง และคณะ
28. คุณวิมล วิสุทธิเลิศ
29. คุณทัพพ์พงศ์ เปรมวิชัย และคณะ
30. คุณวันดี โตสกุล
31. คุณรำภา ไชยเจริญ และคณะ
32. คุณผัด มั่งคั่ง และคณะ
33. คุณยศ พิไชยกาล และคณะ
34. คุณอรทัย เทพพาณิชย์
35. คณะแม่ชีดวงพร ชิดชัย
36. คุณสมยศ พิชัยกาญจน์ และคณะ
37. คุณวิเศษ สุพรรณชาติ และคณะ

38. คุณศิรินุช ลังกาเตะ และคณะ
39. คุณสิตานน วัชรีฤทัย และคณะ
40. คุณเผด็จ – สมหมาย แสงรอด
41. คุณนิภา ขุยศ
42. คุณนภาพร นนตกร และคณะ
43. คุณสุวรรณี บำบัดภัย และคณะ
44. คุณกุลสตรีนาถ อินทรพาเพียร และคณะ
45. ร.ต.ต.อนุภาพ ไตรณรงค์ และคณะ
46. คุณมณี วอนวงษ์ และคณะ
47. พ.ต.ท.สุวิชา บุญมี
48. คุณกระต่าย รอดรัตน์
49. คุณรำไพ ดวงเพ็ชร
50. คุณสมพงษ์ ศักดิ์เนรมิตร และคณะ
51. คุณไม่เอี่ยม แซ่ลิ้ม และคณะ
52. คุณวิชัย – พุทธชาด บุญญนิรันดร์
53. คุณลำพอง วิณุราช
54. คุณประเสริฐ สินธุชัย
55. คุณแฉล้ม ปิตะกุล
56. คุณพินิต จิตตนอม
57. คุณธวัช รุ่นประพันธ์ และคณะ
58. คุณสมยศ ศักดิ์เนรมิตร และคณะ
59. คุณวิชัย ศักดิ์เนรมิตร และคณะ
60. คุณบุญเอก เนียรนาทสกุล และคณะ
61. คุณไพเราะ วัฒนขจีกุล และคณะ
62. คุณมนตรี อนิวรรตน์ และคณะ
63. คุณกัญญา เหมยากร
64. คุณรังสรรค์ เหมยากร
65. คุณชาญชัย พรจิรัฐติกาล และคณะ
66. คุณพรศักดิ์ ชินารักษ์ศิริถาวร และคณะ

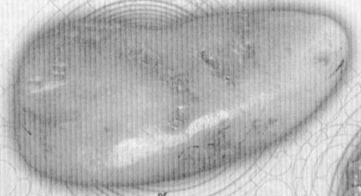
รวบรวมข้อมูลรายชื่อ
ถึงวันที่ 27 กันยายน 2552

พระพุทธสรีรธาตุ
พระบรมสารีริกธาตุ

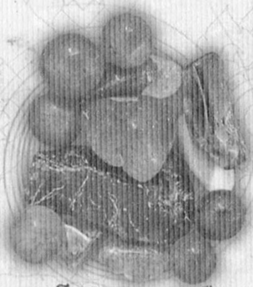


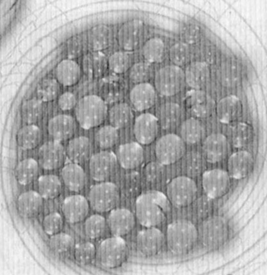
พระมัตถลุงคธาตุ (สมอง)

พระเกศาธาตุ (ผม)



พระมหาทันตธาตุ
พระเขี้ยวแก้ว (เบื้องล่างซ้าย)





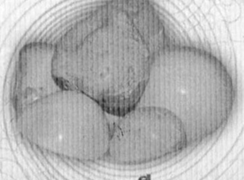
พระพุทธสาวกธาตุ

พระโลหิตธาตุ (เลือด)

พระหทัยธาตุ (หัวใจ)

พระอานนท์

พระโมคคัลลานะ

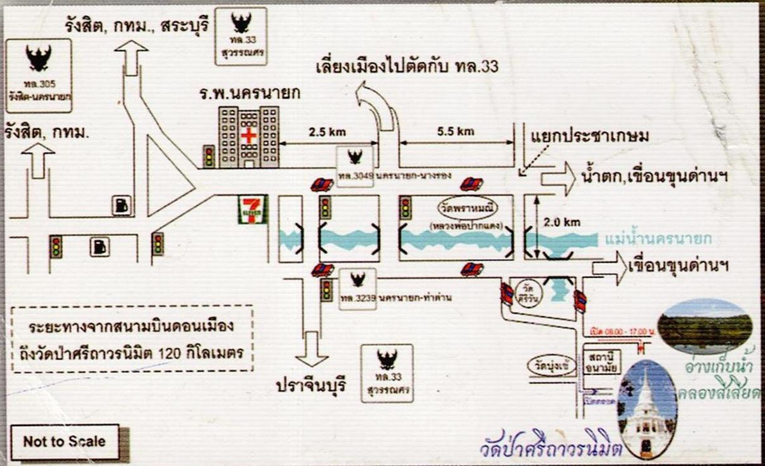


พระสารีบุตร

พระสีวลี

อะหัง วันทามิ ทูระโต อะหัง วันทามิ ธาตุโย
อะหัง วันทามิ สัพพะโส

ประดิษฐาน ณ ศาลาพระราชศรัทธา
วัดปทุมวนาราม ปทุมวัน กรุงเทพฯ

วัดป่าศรีถาวรนิมิต

เลขที่ 113 หมู่ 8 บ้านบุ่งเข้ ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก 26130
โทรศัพท์ 037-616635 , 037-616639 , 087-9135078